N°6 - GIUGNO 2014 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 8,00 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,50 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 7,50

75
RICETTE PER LA TAVOLA DI INIZIO ESTATE

IDEE APPETITOSE

LUNCH BOX
PIATTI SFIZIOSI E LEGGERI DA ASSAPORARE FUORI CASA

STEAK TARTARE
LA CLASSICA E TRE INTERPRETAZIONI MEDITERRANEE

Che bontà!
Freschi pomodori farciti a sorpresa con polpo e olive

Un pieno di sapore

IL POMODORO

Tutte le varietà, i consigli per sceglierle e le preparazioni che le esaltano

MY LIFE DESIGN STORIES

Varenna
Poliform

LATTERIE
inalpi
OGNI GIORNO DAL BUON LATTE
BURRO DI PANNA FRESCA

PRONTI PER VOI
1 Mazzetti odorosi per gli arrosti di carne (pag. 14). **2** Un sostanzioso "sandwich" vegetariano (pag. 105). **3** Pomodoro, solare protagonista dell'estate (pag. 52).

1

2

Non c'è che una stagione: l'estate, diceva Ennio Flaiano. Aveva ragione, d'altronde è l'unica a vantare, almeno in cucina, un re indiscusso: il pomodoro. Non è dunque un caso aver scelto questo ortaggio, che è il simbolo della cucina italiana più immediata e solare, come protagonista del numero di giugno della nostra rivista: ne presentiamo 10 tra le 300 varietà registrate in Italia, ciascuna con un suo preciso temperamento gustativo che le nostre ricette esaltano. Estate, però, significa anche pranzi leggeri, pranzi prêt-à-manger, da consumare all'aperto: una pausa di mezzogiorno che i nostri suggerimenti gastronomici mirano a trasformare in un momento di evasione e di piacere sensoriale. In fatto di leggerezza, ecco poi una ricognizione su come condire le insalate, altre grandi interpreti del menu estivo: dalle emulsioni alle creme, dalla vinaigrette agli oli aromatici, sei modi per trasformarle da semplici contorni o *appetizer* in freschi piatti unici. E, sullo stesso registro, facciamo il punto sui condimenti per i cibi alla griglia che sono anch'essi tra i fil rouge dell'estate gustativa. Naturalmente le ricette non finiscono qui: in totale, in questo numero, assommano a ben 75, tutte ideate, eseguite e testate per voi nelle nostre cucine. E nel numero c'è molto altro ancora. C'è, per esempio, lo chef Davide Oldani che dà una convincente dimostrazione sulla cucina senza sprechi elaborando l'umile polpo in un piatto di alto profilo. E c'è uno straordinario viaggio gastro-culturale a Matera dove tra i meravigliosi Sassi, ormai pienamente recuperati, si può assaporare un contorno di mandorle e peperoni assolutamente da riproporre, per stupirli, agli amici in una cena in terrazza. Insomma, come sempre, un numero tutto da gustare.

3

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Riccardo Lettieri, Matteo Carassale

Sommario GIUGNO 2014

IDEE

TIPI PRECOCI
pag. **10**

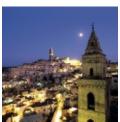
MAZZETTI GUARNITI
pag. **14**

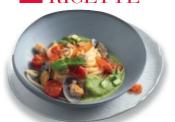
VUOI UN DRINK?
pag. **16**

SCELTI PER VOI
pag. **20**

SUGGESTIONI

BUONI PRODOTTI IL POMODORO
pag. **52**

LUNCH BOX
pag. **66**

MATERA E I SUOI SASSI
pag. **60**

RICETTA BALTICA
pag. **81**

RICETTE

IL RICETTARIO PRIMI
pag. **94**

VOCAZIONE GOURMET
pag. **36**

IL RICETTARIO DOLCI
pag. **112**

TRADIZIONI DI FAMIGLIA
pag. **38**

LA CUCINA ITALIANA *idee*

LA CUCINA ITALIANA *suggestioni*

LA CUCINA ITALIANA *ricette*

LA CUCINA ITALIANA *guide*

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

DIGITAL

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più

FACCIAMO SCUOLA

LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

Fotografie di 123RF e Arch. LCI

LA CUCINA ITALIANA

N. 6 - Giugno 2014 - **Anno 85°**

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Direttore Esecutivo
ANNA PRANDONI

Progetto Grafico
GIUSEPPE PINI
Art Director
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
EMMA COSTA (caposervizio attualità)
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia)
LAURA FORTI
ANGELA ODONE

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JÖELLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
CLAUDIA BERTOLOTTI

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, FABIO ZAGO.

Consulenza Editoriale "Speciali de La Cucina Italiana"
PAOLA RICAS

Hanno collaborato
YOEL ABARBANEL, IRENE BARATTO, LUIGI CARICATO, MARIAGRAZIA CECCONELLO, SAMUEL COGLIATI, TATIANA CONTER, SAMANTA CORNAVIERA, SILVIA DAL MOLIN, GIORGIO DONEGANI, ANDREA FORLANI, FROG (PRAVDA VODKA BAR - MILANO), DANIELA GUAITI, KARIN KELLNER/2DM, DAVIDE OLDANI, SIMONA PARINI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI/RICETTE),

Per le foto
123RF, ALAMY, ATLANTIDE PHOTOTRAVEL, AURO BERNARDI, STEFANO CAPORALI, MATTEO CARASSALE, ANDREA FORLANI, GETTY IMAGES, MATTEO IMBRIANI, ISTOCKPHOTO, CHRISTIANE KOCH, RICCARDO LETTIERI, MASSIMO LISTRI, MIONI MARIA BENEDETTA, OLIVIA NITAJI, OLYCOM, LINDGREEN PEER, BEATRICE PRADA, REALY EASY STAR, VALENTINA SOMMARIVA, STUDIO BADINI CREATEAM, SUPERSTOCK, MARCELLO TESTONI, JIM YORK

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI

Agenzie e Centri Media Off Line Roberto Pasini *Direttore,*
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.
Digital Advertising Giovanni Scarduelli *Direttore,* Chiara Banfi, Silvio Carta,
Alessandra Cellina, Letizia Morelli. Giorgio Rota, Jessica Zolla *Grandi Mercati.*

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Giselle Biasin, Daniela Dal Pozzo,
Angela D'Amore, Laura Milano, Silvia Montessori.
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile,*
Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Bochicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre
Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

IN COPERTINA *Pomodori farciti con polpo e olive* (pag. 57)
Ricetta di Davide Negri - *Foto di* Riccardo Lettieri - *Styling di* Beatrice Prada

I MENU *di* GIUGNO

Otto proposte scelte tra le nostre ricette

VEGETARIANO

88. Minestrone con mandorle e basilico

105. Seitan e verdure alla griglia

115. Crostatine al cacao con albicocche alla liquirizia

BAMBINI

77. Pasta fredda al pesto di ricotta

87. Hamburger di pollo alla rucola

77. Cookie con albicocca e cioccolato bianco

TUTTO PESCE

58. Spiedini di pomodorini alle acciughe e basilico

97. Trenette al pesto di zucchine e vongole

99. Spigola in crosta di sale

116. Éclair con crema all'olio di oliva

FACILE

85. Crema di peperoni arrosto e scarola

110. Costolette di maiale gratinate

131. Pesche e ginger ale con gelato al cocco

HAPPY HOUR

58. Camoni farciti alla provenzale

92. Toma in carrozza

131. Crema di ceci, yogurt, limone e menta

68. Peperoni arrosto e bruschetta

FRESCO

96. Risotto alla lattuga

54. Tartara di baccalà e pomodoro al dragoncello

113. Stecco di gelato ai mirtilli e zenzero

BRUNCH

106. Insalata di pesche, lattuga e bacon

111. Croque-madame con pane ai cereali

114. Cheesecake di amaretti e nespole

DELICATO

56. Ravioli ripieni di pomodoro e ricotta di bufala

101. Calamari in vasetto profumati con zenzero e alloro

114. Dolce soffice con prugne

I RITMI DELL'ORTO

TIPI PRECOCI

Fichi, ribes e pesche che maturano **in anticipo sugli altri**. Che lo facciano da sempre, come i *fioroni* e *l'uva spina*, o che siano varietà recenti, come le *nettarine piatte*, ogni anno riescono a **sorprenderci**

A CURA DI EMMA COSTA

Fichi fioroni

Crescono da gemme (i fichi non sono frutti ma **INFIORESCENZE**) nate *l'autunno precedente e rimaste in paziente attesa*. Anticipano quindi tutti gli altri fichi, che crescono da gemme che spuntano *in primavera o d'estate.*

È il momento di

ALBICOCCHE
CILIEGIE
FRAGOLE
LAMPONI
MELONI
CAROTE
CIPOLLE
FINOCCHI
INSALATINE
PEPERONI
PISELLI
POMODORI
RAVANELLI

Nettarine piatte

Del tipo noce, **A BUCCIA LISCIA**, sono le prime *pesche platicarpe* (dal greco, frutti piatti) ad arrivare in tavola, attese e apprezzate per il profumo penetrante e *dolcezza.*

Uva spina

È un **RIBES** *a bacca grossa*, pronto prima di quelli a bacca piccola ed è più dolce. L'alta concentrazione di **PECTINA**, *addensante naturale,* lo rende particolarmente adatto a confezionare salse e gelatine.

Fotografie di 123RF, Stockfood/Olycom

Ricciola

È fra i pesci migliori per *sushi e tartare*, si presta a essere cucinata in qualsiasi modo e la sua polpa è compatta e ha poche **LISCHE**.

I RITMI DEL MARE

Con POCHI SCARTI

La **ricciola** è apprezzata anche per le sue *guancette*. Delle **triglie** i buongustai amano pure il *fegato*. E delle **canocchie**, che peccato buttare via *teste e gusci!*

A CURA DI EMMA COSTA

SE LA CONGELATE, PRIMA FATELA BREVEMENTE BOLLIRE

Canocchia

Resiste bene fuori dell'acqua, tanto che spesso si ha l'occasione di acquistarla **VIVA**. *Testa e guscio* sono ottimi per sughi e fumetti.

È il momento di

CEPOLA	RANA PESCATRICE
GAMBERETTO	RAZZA
GRANCHIO	SCAMPO
PASSERA	TOTANO

Triglia

Il suo fegato, che **NON CONTIENE BILE**, è prelibato per la preparazione di *salse e pâté* e consente di mangiarla *senza eviscerarla*.

Fotografie di Alamy, IStockphoto, Stockfood/Olycom

CONVIVIO

Torna la mostra mercato di moda, beauty e arte organizzata *a favore* di **ANLAIDS** (Associazione Nazionale per la Lotta contro l'AIDS). L'obiettivo è superare il record dell'edizione 2012: due milioni e 129 mila euro, distribuiti a ospedali e gruppi di ricerca e assistenza. **FIERAMILANOCITY**, ingresso libero dalle 10 alle 22. *www.conviviomilano.it*

DOVE ANDARE

Far del bene a se stessi, visitando orti coltivati *consapevolmente*, gustando *cibi buoni* e bevendo *ottimi vini*. **Far del bene agli altri**, acquistando cose belle alla *mostra mercato che fa impazzire Milano*

A CURA DI EMMA COSTA

VINÒFORUM 2014 LO SPAZIO DEL GUSTO

Un'edizione in cui la cucina è protagonista. Con i piatti di **16 CHEF** creati per *le etichette più rinomate*. E con i menu dei migliori **RISTORANTI** del territorio proposti insieme a un'accurata selezione di vini. In Lungotevere Maresciallo Diaz. Su *www.lacucinaitaliana.it* trovate un coupon con il 20% di sconto valido per l'ingresso. *www.vinoforum.it*

QUA E LÀ

31 MAGGIO - 2 GIUGNO
VILLA PALLAVICINO
BUSSETO
ORTOCOLTO
FRUTTI ANTICHI E PIANTE RARE: FESTA MERCATO DELLA BIODIVERSITÀ AGRICOLA E CULTURALE.
www.ortocolto.it

30 MAGGIO - 2 GIUGNO
PERUGIA
PIAN DI MASSIANO
GLUTEN FREE FEST
ACQUISTI, LABORATORI, DEGUSTAZIONI E DIBATTITI ALL'INSEGNA DEL SENZA GLUTINE.
www.glutenfreefest.it

ORTINFESTIVAL

I *frutti migliori* dell'orticoltura, che oggi sta più attenta alla salute e alle risorse energetiche, occupano per tre giorni gli spazi che nell'800 ospitavano l'*azienda agricola della Real Casa*. *www.lavenariareale.it*

DISTINTI SALUMI

Dal 31 maggio al 2 giugno a Cagli (PU), città d'arte del *Montefeltro*, weekend alla scoperta dei migliori **PRODOTTI NORCINI**. *www.distintisalumi.it*

MAZZETTI GUARNITI

Piccoli bouquet verdi con grande potere *aromatico.* Composti con uno studiato accostamento di fragranze. A seconda della *destinazione* in pentola

A CURA DI DANIELA GUAITI **FOTO** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Bouquet garni

Composto da: **prezzemolo + sedano + alloro + timo**.
FAMOSO CLASSICO della cucina francese, legato con uno spago a formare un mazzolino, adatto a profumare tante preparazioni. *Come si usa*: può essere aggiunto a carni, brodi e minestre.

ALLA FRANCESE
È l'usanza di avvolgere il bouquet in una **GUAINA DI PORRO,** che dona un aroma in più.

Per il brodo di manzo

Composto da: **prezzemolo + sedano + alloro**.
Nel realizzarlo occorre tener conto dell'intensità del **PROFUMO DELL'ALLORO** *che va dosato con parsimonia*.

NELLA GARZA
Evita che foglioline o altre parti si disperdano nel brodo. **LO SPAGO** lasciato lungo ne consente il facile recupero.

Per l'arrosto di agnello

Composto da: **rosmarino + timo + menta**.
Timo e menta sono i due aromi TRADIZIONALMENTE più accostati all'agnello. Il primo regala un *accento speziato,* la seconda aggiunge una *nota fresca.*

Per l'arrosto di maiale

Composto da: **alloro + salvia + rosmarino**.
Tre aromi di CARATTERE, che sanno combinarsi col sapore di questa carne *e affrontare bene cotture* anche a fuoco vivace.

Per l'ossobuco

Composto da: **scorza di limone + prezzemolo + aglio**.
Questi aromi tritati costituiscono la classica GREMOLADA che nella ricetta dell'*ossobuco alla milanese* si aggiunge a cottura ultimata.

Per l'arrosto di vitello

Composto da: **salvia + rosmarino**.
Le proprietà aromatiche della salvia si sposano bene con quelle del rosmarino (entrambi contengono canfora) e il loro profumo, pur persistente, NON PREVARICA il gusto delicato della carne.

Qualche aroma in più

Sempre nell'ambito della tradizione lombarda, la gremolada di base può essere arricchita con rosmarino, salvia o maggiorana.

FRESCA *brezza di* MARE

In inglese *sea breeze*: un cocktail facile, colorato, dissetante. Da sorseggiare al tramonto di una giornata di mare o dopo una partita di tennis. Nato negli anni Venti con gin e granatina, oggi si prepara con **VODKA, POMPELMO, MIRTILLI ROSSI**. E tantissimo ghiaccio

COCKTAIL FROG **TESTI** LAURA FORTI **FOTO** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

RICCIOLO FANTASIA
Decorate a piacere il bicchiere con scorza di lime e mirtilli rossi oppure ribes.

UNA FETTINA DI LIME
Prima di immergerla nel bicchiere, spremetela leggermente per profumare il cocktail.

FREDDISSIMO
Il ghiaccio deve riempire il bicchiere, in modo da mantenere il cocktail ben refrigerato fino alla fine.

CON IL GHIACCIO IL BICCHIERE DA USARE È IL TUMBLER BASSO

Sea breeze

IMPEGNO Facile
TEMPO 10 minuti

INGREDIENTI PER 1 COCKTAIL
- **4,5 cl** vodka
- **9 cl** succo di cranberry (mirtillo rosso)
- **9 cl** spremuta di pompelmo giallo
- ghiaccio – lime

RIEMPITE *il bicchiere di ghiaccio in cubetti. Potete usare anche un grosso blocco di ghiaccio, come una semisfera o altre forme, ottenute usando gli stampi in silicone per dolci.*
VERSATE *tutti gli ingredienti nel bicchiere, mescolate con un cucchiaino. Tagliate una fettina di lime, spremetela leggermente nel cocktail, immergetevela e servite immediatamente.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **28 febbraio***

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere LSA International.

BIRRA *di* BRIANZA

Ispirati da un libro, tre amici **A NORD DI MILANO** creano ricette di bionde artigianali. Sperando di poterle presto produrre in un impianto tutto loro

TESTO SIMONA PARINI **FOTOGRAFIE** MATTEO CARASSALE

Leggere fa bene e può cambiare la vita. È successo a Benedetto Cannatelli che, quattro anni fa durante un soggiorno negli Stati Uniti, scopre *Beer School: Bottling Success At The Brooklyn Brewery*, il libro in cui Steve Hindy, ex giornalista, e Tom Potter, ex vice presidente di una banca, raccontano come hanno fondato (nel 1988) e poi portato al successo il Brooklyn Brewery di New York, uno dei più famosi birrifici d'America.

"La storia di Steve e Tom mi ha fatto capire come la mia professione di ricercatore universitario di tecniche imprenditoriali potesse combinarsi con la mia grande passione per la birra artigianale".

Da qui inizia Railroad Brewing Co., l'avventura di Benedetto e dei suoi amici Stefano Zanetto (manager) e Tommaso Colombo (fisioterapista). A Seregno, in Brianza, in un'antica falegnameria creano le ricette delle loro birre non pastorizzate, non filtrate e senza conservanti. A produrle con malti tedeschi, luppoli americani e acque italiane è il Birrificio Rurale di Desio. Le due etichette "storiche" di Railroad Brewing Co. sono Zibra, bionda con malti tedeschi, e Janka, ambrata resa amara da luppoli americani; appena arrivata è Giasa, bianca, con frumento non maltato. **"Siamo decisi ad aumentarle al ritmo di due all'anno, sempre mantenendoci fedeli alla qualità. Con un sogno, quello di riuscire a produrle in un impianto tutto nostro".**

DOVE TROVARE RAILROAD BREWING CO.

Via Rossini 13, Lissone (MB)
http://drinkrailroad.com

LE BIRRE di Railroad Brewing Co. Sopra, i tappi con il logo del marchio. In alto, da sinistra, Benedetto Cannatelli, Tommaso Colombo e Stefano Zanetto.

Total.
Lo yogurt a regola d'arte.

FAGE

La perfezione spesso è fatta di poche semplici cose. Yogurt Total, ad esempio, contiene solo buon latte di mucca e fermenti lattici vivi. Da più di ottant'anni FAGE lo produce così, seguendo la ricetta classica dell'**autentico yogurt greco** colato.
Cremoso, naturale al 100%, dal gusto vellutato.
Un capolavoro anche di leggerezza: Total 0% ha zero grassi, solo 57 chilocalorie per 100 grammi, ma è ricco di proteine (10,3%/100 g). Ideale per una dieta equilibrata senza mai rinunciare al piacere.

www.italia.fage.eu

I COLORI *della* FRUTTA

GIALLO *limone*, **VERDE** *kiwi*, **ROSSO** *ciliegia*. Una tavolozza vitaminica, energetica e allegra. Ecco come portarla in tavola usando *oggetti di design*

A CURA DI EMMA COSTA **STYLING** IRENE BARATTO

DUE GUSTI ORIGINALI

Di legno laccato con macina in *ceramica* i dispensatori di pepe e sale, creati dal designer **TOM DIXON**. In vendita a 77 euro (pepe) e 71 euro (sale) su www.shop.dopo-domani.com

EFFETTO SPLASH!

Come una **GOCCIA** che impatta su una superficie Dropp!, *in silicone*, des. Niels Römer, 45 euro. Di Menu, da Belnotes. www.belnotes.com

SEMPLICISSIMO

Si chiama Il Sacchino, è in *carta* **LAVABILE** e costa 9 euro, di Essent'ial. www.essent-ial com

TUTTI INSIEME O SEPARATAMENTE

Composizioni scomponibili *Tales of the Factory*, in ceramica smaltata di **AVALON**. Set di piatti e ciotole (a sin.) 620 euro, vaso centrotavola 310 euro. www.avalondesigners.com

COLONNINI SERVENTI

Sembrano pezzi di colonnini rubati a qualche balaustra i sostegni delle alzatine **ISSIMA!** disegnate da *Sam Baron per Bosa*. Da laRinascente, a partire da 140 euro.
www.bosatrade.com

ORIGAMI DI LEGNO

Lorea, **IN ROVERE**, des. Zoocreative, 50 euro. Di Delica, da Belnotes.
www.belnotes.com

SFACCETTATA COME CRISTALLO

È però di **ACCIAIO** la ciotolina Joy n. 11, 54 euro, des. Claudia Raimondo, di Alessi.
www.alessi.it

DODECAGONO CAPIENTE

PERRETTE, design Fx Balléry, 75 euro, in vendita su Yoox.
www.yoox.com

CANDELIERE TRASFORMISTA

I tasselli in legno laccato di **CANDLESTACK** possono essere sfilati dal sostegno ad ago e rinfilati *in modo sempre diverso.* Di Seletti, des. Victoria Delany, 45 euro. *www.seletti.it*

UN GIOCO DA BAMBINI CHE PIACE AI GRANDI

Fotografie di Matteo Imbriani, Studio Badini Createam, Peer Lindgreen

FRESCHE FRAGRANZE D'ESTATE

Note fruttate, agrumate e floreali per donare charme alle sere d'estate

ESCADA Born in Paradise
Questa seducente fragranza limited edition trova nei sapori esotici la sua essenza. La confezione rimanda ai colori tropicali e alle sfumature del mare. Mela verde, anguria e guava "aprono" il profumo che ha un cuore di latte di cocco e ananas e un fondo di muschio, sandalo e cedro.

Latte di cocco, ananas e guava si incontrano in un mix esotico dai toni golosi e fruttati che fa viaggiare il pensiero fino a paesi lontani e incantati; mandarino, litchi, lampone e vaniglia danno vita a un cocktail elegante, vagamente orientale; pompelmo ghiacciato, mandarino rosso, menta piperita e un tocco di cannella creano un equilibrio perfetto per una sera d'estate. Non stiamo parlando di drink rinfrescanti da sorseggiare sulla spiaggia o di dessert ghiacciati serviti a chiusura di una cena sotto le stelle: sono **Escada *Born in Paradise***, **Liu Jo *Liu Jo*** e **Paco Rabanne *One Million Dollar,*** tre fragranze con personalità diverse ma che hanno come tratto comune la freschezza e l'eleganza, perfette per le calde sere d'estate.

In esclusiva nelle profumerie **La Gardenia** *e* **Limoni** - ***www.lagardenia.com*** - ***www.limoni.it***

LIU JO Liu Jo
La lussuosa bottiglia dalla forma geometrica racchiude il delicato color ametista di una fragranza dai toni orientali. Un cuore magico di gelsomino, mughetto, pesca e ylang-ylang si accompagna a note di testa di bergamotto, mandarino italiano, litchi e lampone e a un fondo di vaniglia, sandalo, muschio e patchouli.

PACO RABANNE One Million Dollar
Edizione limitata per questo profumo maschile "vestito" come un dollaro. All'interno: note di testa di pompelmo ghiacciato, mandarino rosso e menta piperita cui fanno riscontro un cuore di assoluta di rose, musk e scorza di cannella e un fondo di cuoio chiaro, fava tonka e ambra grigia.

PIACERI *di* CANTINA

Oggi il vino italiano offre un ventaglio di proposte entusiasmanti per varietà e qualità. Ecco le **BOTTIGLIE DELL'ESTATE**, in tre puntate successive, scelte dai nostri esperti. Cominciando dal piacere del bere nelle lunghe giornate assolate di giugno

PER LA TAVOLA QUOTIDIANA

Scelte felici per aperitivi e spuntini. Servite i bianchi tra gli 8 e i 12 °C e i rossi giovani non oltre i 15 °C, ricordando di rinfrescarli, se necessario

A CURA DI YOEL ABARBANEL

"CANTICO" 2011
COLLI TORTONESI TIMORASSO
GIOVANNI DAGLIO

Figlio di una "terra di mezzo" chiusa fra tre regioni, di un ambiente unico e di un vitigno raro oggi alla ribalta, il Timorasso di Daglio non passa inosservato. Tante attenzioni, nessun intervento superfluo, 12 mesi di riposo lo fanno potente: tripudio di profumi di campo, di terra quasi, di spezie, è secco, robusto e molto persistente. Assaggiatelo ora con carni bianche in salsa e con pesce affumicato. O lasciatelo con profitto in cantina.

Costa Vescovato (AL), tel. 0131838262, vignetidaglio.com 14,50 euro

"PALISTORTI" 2011
COLLINE LUCCHESI ROSSO
TENUTA DI VALGIANO

Con la costanza della grande qualità del suo rosso di punta "Tenuta di Valgiano", questa azienda è riuscita a far conoscere la ricchezza enoica della Lucchesia, spesso adombrata dalla fama del Chianti. Il "Palistorti" non è da meno, franco e vigoroso, eppure signorile. Da uve sangiovese con merlot e syrah, è cupo, odoroso di spezie e frutta, rotondo e scorrevole, per grigliate di carni rosse.

Valgiano (LU), tel. 0583402271, www.valgiano.it 18 euro

"LA MATTA" 2013
FIANO SPUMANTE INTEGRALE
CASEBIANCHE

Esperimento nato quasi per caso qualche anno fa, questo spumante riflette il grande fermento del Sud per i vini "nordisti". Pasquale Mitrano però lo ha creato con un sapore "ancestrale", che esprime senza contaminazioni tutta la ricca essenza del fiano, tipico vitigno campano. Torbido (il lievito residuo si deve mescolare) ma luminoso, è agrumato, estivo, allettante. Per un brindisi brioso davanti a un bel panorama.

Torchiara (SA), tel. 0974843244, www.casebianche.eu 12 euro

"ROSA" 2013
BASILICATA ROSATO
CARBONE VINI

È sempre difficile "toccare" i vitigni storici senza destare scalpore. Con l'aglianico lo ha fatto elegantemente Sara Carbone. E ha trasformato un rosso emblema del Sud, di norma speziato e austero, in un rosato femmineo, rinfrescante, molto semplice. Con i suoi aromi floreali, freschissimo nonostante un'anima vulcanica, è da bevute generose. Ottimo per aperitivi, con crostacei crudi e tartine vegetariane, con il sushi e il vitello tonnato.

Melfi (PZ), tel. 0972237866, www.carbonevini.it 9,50 euro

ETICHETTE D'ECCEZIONE

Dai terrazzamenti della Valtellina alle vertiginose balze della Costa d'Amalfi due grandi campioni della viticoltura "eroica"

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

"5 STELLE SFURSAT" 2010 VALTELLINA NINO NEGRI

Il compendio della Valtellina in un sorso di vino: rosso potente con eleganza, sprigiona profumi di frutti di bosco e un turbine di spezie che finisce in un sottofondo di cacao, caffè, note balsamiche e minerali. Il sapore è ricco con tannini copiosi ma non duri, e molto sapido: per la selvaggina. Nozze in casa con formaggio bitto stagionato.

Chiuro (SO), tel. 0342485211, www.ninonegri.net 50 euro

"FIORDUVA" 2012 COSTA D'AMALFI FURORE BIANCO MARISA CUOMO

Straordinario per i suoi profumi di agrumi, di erbe aromatiche e di minerali, è il frutto di uve raccolte a mano da vigne impervie. La vicinanza del mare gli dona un'inconfondibile nota salina che, insieme alla sua freschezza e alla persistenza, lo rende adatto ad accompagnare molluschi e primi piatti di pesce.

Furore (SA), tel. 089830348, www.marisacuomo.com 40 euro

DA NON PERDERE

Fresche ma di carattere, 4 idee per abbinamenti eleganti, specialmente riusciti con il barbecue e i piatti estivi

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

"VETTE DI SAN LEONARDO" 2013 TRENTINO SAUVIGNON TENUTA SAN LEONARDO

In oltre due secoli la famiglia Guerrieri Gonzaga ha saputo nobilitare un remoto angolo del Trentino infondendovi lo spirito dei grandi bianchi della Loira, racchiuso in questo raffinato Sauvignon. Bianco di grande equilibrio, rinfresca verdure grigliate, ravioli di magro e risotti di mare con note citrine e balsamiche e li accompagna con la sua lunga persistenza.

Borghetto A/Adige, Avio (TN), tel. 0464689004, www.sanleonardo.it 13 euro

"VIGNA DEL CRISTO" 2013 LAMBRUSCO DI SORBARA CAVICCHIOLI

Interpretazione contemporanea del più popolare vino emiliano, che ne valorizza le doti di immediatezza e genuinità e ben ne rivaluta l'immagine. Dalla sua spuma rosata si sprigionano aromi di ribes e di ciliegia che invitano all'assaggio. Il sapore è accattivante: vivace e sapido, con i suoi sentori minerali e l'acidità, è il miglior amico del maiale, in tutte le forme.

San Prospero (MO), tel. 059812411, www.cavicchioli.it 10 euro

"LUIGI E GIOVANNA" 2011 ORVIETO CLASSICO SUPERIORE BARBERANI

Attrae per le sue note di maggiorana e melissa, accarezza con la sua morbidezza, ristora con la sua freschezza e stimola con una lunghissima scia minerale. Si cede con facilità a questo bianco umbro che della sua terra racconta la cultura e la storia e che per la sua versatile convivialità si è fatto conoscere nel mondo. Con il pesce, ma pure con salumi e paste al ragù.

Baschi (TR), tel. 0763341820, www.barberani.com 40 euro

"MACCHIAROSSA" 2010 TINTILIA DEL MOLISE CLAUDIO CIPRESSI

In questa zona del piccolo Molise il sole e le brezze marine accentuano le escursioni termiche che fanno prosperare le viti di tintilia. Da questa uva locale si trae un vino rosso rubino, gentile nei profumi, dominati da note fruttate. Pieno e morbido, equilibrato, va bene con le carni: manzo, maiale, ma anche con il più rustico cinghiale.

San Felice del Molise (CB), tel. 0874874535, www.claudiocipressi.it 18 euro

Fotografia di Marcello Testoni

Il GUSTO *di* LEGGERE

L'amore per le **COSE SEMPLICI** ricorre nelle pagine di questi libri. Per imparare a trattare frutta e verdura nel migliore dei modi. E per sognare annusando un tappo di sughero

A CURA DI ANGELA ODONE

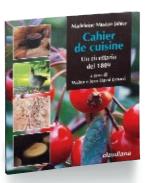
Un ricettario che parte da "i fondamentali" (per esempio il brodo di pollo) per arrivare ai dolci, tutti a base di frutta. Alle ricette e ai trucchi di Ducasse si affiancano i preziosi consigli della dietologa Paule Neyrat, in un dialogo continuo e ricco di spunti di riflessione. Il volume è corredato da fotografie e da illustrazioni che rendono ancora più gioiose queste 190 ricette. ***"Nature"**, Alain Ducasse e Paule Neyrat, L'Ippocampo Edizioni, www.ippocampoedizioni.it 29,90 euro*

UN INTERO CAPITOLO È DEDICATO AI CONDIMENTI E ALLE SALSE

DALL'ALBERO AL TAPPO

Una storia illustrata: di amore, di amicizia e di rispetto per la natura. In una sughereta che sembra fatata, le vite di due bambini si intrecciano con quella della quercia Miguel. ***"Miguel"**, Elena Friederika Ballof e Marzio Dal Tio, Vertigo Edizioni, www.vertigolibri.it 9,50 euro*

DELIZIE IN BARATTOLO

Come si fa il burro alla rosa? Cuocere in giulebbe cosa significa? La parola a Bianca delle Conserve, depositaria indiscussa dei saperi del tempo passato. ***"Le confetture e le marmellate di nonna Bianca Rosa"**, Bianca Rosa Gremmo Zumaglini, Graphot Editrice, www.graphot.com 15 euro*

UN QUADERNO DELL'800

Vergato con elegante precisione e presentato da Walter Eynard. Ingredienti desueti per ricette perfette anche oggi. La riproduzione dell'originale a fianco. ***"Cahier de cuisine, un ricettario del 1809"**, Madeleine Muston-Jahier, Claudiana Edizioni, www.claudiana.it 20 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

pavonidea®

Niente più schizzi sul piano di lavoro
con SPLASH Pavonidea®
con foro centrale per mescolatore
ad immersione e utensili!
passione per la cucina

PER RICETTE PREZIOSE

Una goccia di extravergine è racchiusa in una **PERLA DI GELATINA**. Invenzione di *Ferran Adrià*, Caviaroli® è distribuito da *TartufLanghe*. Anche con olio aromatizzato, olio di nocciola e di sesamo.
Da € 18,50

BUONO, TENERO E ANCHE BELLO

Menzione d'onore nella categoria regali del concorso **OLIO OFFICINA 2014**. Sentori erbacei e note fruttate. *Sapore subito dolce*, poi arriva il piccante, ma ben dosato.
€ 12,30 www.oliotenero.it

Le FORME *dell'*OLIO

C'è chi sceglie i **colori fluo** visti sulle passerelle, chi si ispira ai flaconi di **profumo**, chi imita una cascata di **perle**. E chi lo firma da protagonista *mettendoci la faccia*

A CURA DI ANGELA ODONE

VIVACE NEL GUSTO COME LA BOTTIGLIA

TANTO DI CAPPELLO

L'azienda di Jean Paul Mifsud, ritratto sulle sue bottiglie, è **MALTESE**, ma gli olivi sono coltivati nel **RAGUSANO**. Il nostro esperto di olio, *Luigi Caricato*, lo descrive come un tripudio di *profumi siciliani*, primo fra tutti il pomodoro.
€ 14 www.barbutonatural.com

IL NOCCIOLO DELLA QUESTIONE

Le olive di varietà Coratina sono raccolte a mano e **DENOCCIOLATE** a freddo. Così l'olio risulta più concentrato negli aromi e nei caratteristici sapori di buccia di *pomodoro, lattuga e basilico*.
€ 28 www.frantoiomuraglia.it

COOKING CHEF

prepara e cucina per te!

Chiamalo semplicemente “Chef”. È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l’evoluzione dell’unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

1. Tritare finemente nel food processor* il sedano, la cipolla e uno spicchio d’aglio.
Privare i gamberi della testa e del guscio, conservandoli a parte; eliminare anche il budello presente sul dorso del gambero.
Pulire con cura le cozze, eliminando la barba; sciacquare bene le vongole e controllare che siano prive di sabbia; pulire i calamari eliminando le interiora e le parti di scarto.

ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE

Torchio

Sfogliatrice

Tritacarne

Grattugia a dischi

Numero verde 800 20 23 23

KENWOOD
CREATE MORE

CACCIUCCO ALLA LIVORNESE CON CROSTINI

PERSONE: 4

- ✓ 300 g di vongole
- ✓ 300 g di brodo
- ✓ 200 g di filetti di triglia
- ✓ 200 g di polpa di pomodoro
- ✓ 200 g di pane toscano
- ✓ 150 g di coda di rospo
- ✓ 2 calamari
- ✓ 8 gamberoni
- ✓ 2 gambi di sedano
- ✓ 1 cipolla piccola
- ✓ 1 bicchiere di vino bianco secco
- ✓ 2 spicchi di aglio
- ✓ prezzemolo
- ✓ basilico
- ✓ olio extravergine di oliva
- ✓ sale
- ✓ pepe

4. Tritare nel tritatutto* le erbe aromatiche; tagliare a cubetti il pane toscano, tostarli nel forno e strofinarli con uno spicchio di aglio.
Completare la zuppa con il trito di erbe e con i crostini e servire.

*Attrezzatura optional

2. Rosolare nella ciotola con il gancio per la cottura le verdure tritate con un filo di olio, aggiungere le teste e i gusci dei gamberoni, i filetti di triglia e la coda di rospo sfilettata e tagliata a pezzi.
Bagnare con il vino bianco, lasciare evaporare, aggiungere la polpa di pomodoro, poca acqua, sale, pepe e a piacere un po' di peperoncino in polvere. Lasciare cuocere per 40 minuti a 110 °C, mescolando a velocità di mescolamento (2).

3. Frullare nel frullatore Thermoresist* la zuppa di pesce, ottenendo una crema liscia e vellutata; passarla eventualmente attraverso un colino per eliminare i pezzi più duri.
Riportare la zuppa nella ciotola con il gancio per la cottura, unire il restante pesce e cuocere per circa 5 minuti, finché le cozze e le vongole non si apriranno completamente.

INTORNO *alla* GRIGLIA

Per gli appassionati del barbecue l'inizio dell'estate è il momento per perfezionare con le **ULTIME NOVITÀ** l'attrezzatura per una grigliata a regola d'arte

A CURA DI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
PREPARAZIONE JÖELLE NÉDERLANTS

COME SI FA
Potete trovare la ricetta a pagina 34

Fotografie di Stefano Caporali, Valentina Sommariva, Christiane Koch, Jim York

SAPORI ROVENTI?

GLI STRUMENTI

Per condire, cuocere, servire, dissetare e tenere alla larga gli "ospiti" indesiderati

Con elegante bugnatura
Michael Graves nel 2000 ha disegnato questa oliera in acciaio lucido con manico e tappo in nylon. € 130 www.alessi.it

Anche per la spiaggia
Griglia portatile a carbonella di Eva Solo. Facile da pulire e da trasportare. In alluminio, bianca e nera. € 149 www.schoenhuber.com

Come al pub
Heineken e Marc Newson insieme per creare The Sub: birra ghiacciata e spillata anche a casa. € 249 www.the-sub.com

Grigliare, stufare, affumicare...
Il Big Green Egg è fatto di una ceramica sviluppata dalla NASA. In 5 misure da S a XL. A partire da € 650 www.kunzi.it

Lama a doppia azione
Basta un gesto per tritare finemente le erbe fresche senza lacerarne le fibre. € 39,90 home.microplaneintl.com

Baretto: carrellino-tavolino
Un portabottiglie originale, tra due piani di MDF colorati, su ruote. € 500 www.boattiverga.com

Acciaio e nylon
Una sola pinza per servire e cucinare con gli accessori intercambiabili resistenti al caldo. € 16,90 www.tescomaonline.com

Cena in giardino senza zanzare

Da appendere o da appoggiare
A forma di carota, cactus, bonsai... In metallo sagomato, verniciato a mano. € 15 www.artiemestieri.it

In otto varianti di colore
Braciere, griglia e coperchio, tutto in acciaio. Con valvola di aerazione. € 99 www.weberstephen.it

Bianco oppure nero
Si chiama Nido: la struttura è di bambù, mentre la griglia e il fornello sono di acciaio al carbonio. € 92 www.maiuguali.it

LE SALSE

CONDIMENTI SUPER RICCHI

KETCHUP
Pomodoro, aceto, zucchero, spezie.

MAIONESE
Uova, olio, succo di limone o aceto, sale.

SENAPE RUSTICA
Semi di senape gialla e scura, aceto di mele, olio, zucchero di canna, sale.

SENAPE CLASSICA
Semi di senape, aceto, olio, zucchero, sale.

SALSA TARTARA
Maionese, cetrioli, capperi, cipolla, a volte anche uova sode, olive e rafano tritati.

Vellutate, caloriche ma irresistibili, le salse sono il giusto completamento di una grigliata, di pesce, di carne o di semplici verdure. Oltre alle classiche a base di pomodoro, maionese e senape e alla salsa barbecue (con una nota piccante e leggermente affumicata), potete sbizzarrirvi con olio extravergine aromatizzato da voi: con un trito di erbe miste e poca acciuga sott'olio, con scorza di limone, pepe e maggiorana oppure con cipolla, coriandolo e peperoncino freschi tritati... Ottima anche l'alternativa leggera, con salse preparate con lo yogurt o con un battuto di verdure.

Spiedini arcobaleno

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **8** gamberetti
- **4** piccole triglie
- **4** dadi di pesce spada o tonno
- **4** seppioline pulite
- **4** anelli di calamaro
- **4** mini zucchine e **1** zucchina tonda
- **2** pomodorini ciliegia
- **2** cipolle novelle
- **1** pomodoro allungato
- **1** peperone giallo
- prezzemolo – basilico
- maggiorana – limone
- peperoncino in polvere
- pepe rosa (*Schinus molle*)
- olio extravergine di oliva – sale

DIVIDETE *a metà i pomodorini e le cipolle.*
TAGLIATE *in quattro spicchi il pomodoro allungato, in tocchi il peperone e in spicchi la zucchina tonda.*
TRITATE *finemente un ciuffo di prezzemolo, uno di basilico e uno di maggiorana.*
PREPARATE *un olio aromatico mescolando 6-7 cucchiai di olio con gli odori tritati, un cucchiaino di grani di pepe rosa, peperoncino, sale e succo di limone (dosate le quantità secondo il vostro gusto).*
UNGETE *tutti gli ingredienti (pesci, molluschi e verdure) con l'olio aromatico, conservandone un po' per completare, e infilzateli, alternandoli a vostro piacere, su lunghi stecchi di metallo.*
ARROVENTATE *la griglia e cuocete gli spiedini per 3' per lato. Accomodateli sul piatto da portata e ungeteli ancora di olio aromatico. Servite subito.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**11 aprile**

Tupperware®
Chef Mattia Poggi per Tupperware Italia
1964-2014
50
Tupperware®
Italia
You Tube
Numero Verde
800-821053
www.tupperware.it

IL LETTORE IN REDAZIONE

Manoela Danesi
Ha recentemente adottato una "bambina": una pasta madre, che cura e alleva con amore. Appassionata soprattutto di dolci, Manoela, ostetrica, ama fare colazione per bene, con brioche fatte a regola d'arte. Ma sperimenta anche altre preparazioni, tanto che ha una scatola piena di fogli di ricette...

UN PIATTO DI FAMIGLIA
Manoela, toscana di adozione, è originaria di Imperia e ha voluto preparare questo piatto nella nostra cucina di redazione per omaggiare la tradizione ligure: "Da noi le chiamavano *lasagne* e le preparavano la domenica", racconta. "Ve le propongo come le faceva mia nonna che, però, con il matterello tirava la pasta molto meglio!".

SPIANATOIA *e* MORTAIO

Sono gli strumenti essenziali per preparare questo grande **CLASSICO LIGURE**. La pasta fresca si cuoce insieme a fagiolini e patate e si condisce con il basilico, pestato nel mortaio con il sale grosso

A CURA DI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LA RICETTA

Pasta fatta in casa al pesto ligure

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g farina 00
250 g patata
120 g fagiolini
40 g pinoli
3 uova – basilico – aglio
grana grattugiato – pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva – sale grosso e fino

IL TRUCCO

Per preparare il pesto nel mortaio, scegliete le foglie di basilico più piccole e tenere e usate qualche grano di sale grosso per aiutare l'azione del pestello. Scegliendo questo metodo otterrete un pesto piacevolmente grossolano, mentre con il frullatore la consistenza risulterà più cremosa, ma meno vicina alla tradizione.

1-2 PREPARATE *la pasta: versate la farina sulla spianatoia formando una fontana, aggiungete le uova al centro, salatele e amalgamatele con la farina. Poi lavorate a mano l'impasto ottenuto, finché non diventa elastico e omogeneo; lasciatelo riposare coperto intanto che preparate il pesto.*
3 SBUCCIATE *mezzo spicchio di aglio, tagliatelo a pezzetti e mettetelo nel mortaio. Pulite il basilico, sciacquatelo e asciugatelo, poi pestatene 50 g nel mortaio con l'aglio, i pinoli e un po' di sale grosso. Una volta ottenuta una salsa grossolana, unite 50 g di grana grattugiato mescolato con pecorino e circa 85 g di olio. Pelate la patata e tagliatela a dadini; tagliate a tocchetti i fagiolini.*
4 STENDETE *la pasta con il matterello, tagliatela a rettangolini con una rotella ondulata; pizzicate i rettangoli di pasta al centro, formando delle farfalle.*
5 PORTATE *a bollore una pentola di acqua, salatela, buttate i fagiolini; dopo 3′ unite la pasta con le patate; cuocete per 5-7′, scolate con una schiumarola e condite con il pesto. Completate con formaggio e basilico.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***31 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Tovagliolo Tessilarte; spianatoia Tescoma.

RAVIOLI *a forma di* SPIGA

Sono tipici dell'Ogliastra, zona centrale della Sardegna, ma si trovano in tutta l'isola, con diverse **VARIANTI NEL RIPIENO**. La loro particolarità è la chiusura "pizzicata", quasi ricamata, sulla sommità

A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Culurgiones

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g passata di pomodoro
450 g patate bollite
200 g farina 00
200 g semola rimacinata di grano duro
170 g cipolla
aglio – pecorino
menta – basilico
olio extravergine di oliva – sale

1-2 IMPASTATE *la farina e la semola con circa 200 g di acqua, salata con una presa di sale: dovrete ottenere un impasto elastico ma consistente. Coprite il panetto di pasta e lasciatelo riposare per 1 ora. Preparate il sugo: tritate 80 g di cipolla, fatela appassire in 2 cucchiai di olio, poi unite la passata e cuocetela per 20′, aggiungendo infine un ciuffetto di basilico.*
3-4 PREPARATE *il ripieno: pelate le patate e schiacciatele in una ciotola. Tritate 90 g di cipolla e stufatela in una padella con 2 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio, senza colorirla; incorporatela quindi alle patate schiacciate. Unite anche 150 g di pecorino grattugiato e un ciuffo di foglie di menta spezzettate. Amalgamate con un cucchiaio e aggiustate di sale.*
5-6 STENDETE *la pasta in una sfoglia sottile, lavorandone poca per volta, e ritagliatevi dei dischi di 7-8 cm di diametro. Disponete una noce di ripieno su ognuno e chiudeteli pizzicando insieme i due lembi opposti di pasta, ottenendo la tipica spiga. Cuocete i culurgiones in acqua bollente salata per 4-5', scolateli e conditeli con il sugo di pomodoro, completando con una generosa grattugiata di pecorino e, a piacere, con foglie di menta.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, secondo la zona, nel ripieno si possono trovare le biete o la ricotta al posto delle patate, mentre il burro fuso può sostituire il sugo di pomodoro. Per dare un sapore più deciso al ripieno, noi abbiamo usato 100 g di pecorino fresco e 50 g di pecorino più stagionato.*

Per vedere come si chiudono i culurgiones: www.lacucinaitaliana.it/video

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***25 marzo***

1

2

3

4

5

6

SARDEGNA

I CULURGIONES, TORTURA E DELIZIA

Bettina, sarda "trapiantata" in Nord Italia, cucina per amore e sempre per amore racconta e mostra le ricette che crea sul blog www.lacucinadibettina.it. Così racconta i suoi culurgiones.

"Per me e mia sorella i culurgiones sono il ricordo indelebile di un tormento. Quando mia madre decideva di prepararli, ci scambiavamo sguardi rassegnati perché sapevamo di andare incontro a ore di lavoro serrato (con lei non si scherza nemmeno ora, figurarsi quando era nel pieno del vigore).
Le operazioni preliminari ci erano risparmiate: venivamo coinvolte solo quando la nostra modesta manovalanza poteva essere sfruttata in modo 'massivo'. Odiavo quella tavola coperta di canovacci di lino, cestini di vimini e pacchetti di semola. Odiavo la scatola di cartone con la scritta 'Imperia' che conteneva quell'aggeggio infernale per tirare la sfoglia, manuale ovviamente (erano gli anni '70). E odiavo sopra ogni cosa il rumore secco del morsetto che veniva attaccato alla tavola e dava il via alla tortura. A turno, giù di manovella.
Io di quei sabati sera ricordo il dolore alla spalla. Ma delle domeniche a pranzo ricordo invece la delizia.
E devo ammettere che questi 'agnolotti' tipici dell'Ogliastra (e di tutta la Sardegna, in tante diverse varianti) sono eccezionali, con il ghiotto ripieno che non può lasciare indifferenti, e la loro forma che, a ben vedere, ricorda i ravioli giapponesi...".

IL RISVEGLIO DELLA MONTAGNA

Albe in malga: l'alpeggio sotto una nuova luce

PRIMA DEL SORGERE DEL SOLE INIZIA UN VIAGGIO NELL' ATTIVITÀ DELLA MALGA, TRA IL BESTIAME DA MUNGERE E I FORMAGGI DA PREPARARE. SULLO SFONDO L'INCANTO DELLE MONTAGNE TRENTINE E A CONCLUSIONE IL SAPORE DI UNA COLAZIONE GENUINA

LATTE E NON SOLO Le malghe sono una realtà produttiva importante in Trentino. Con una superficie riservata a pascolo di circa 40 mila ettari, pari al 5% dell'intero territorio provinciale, le malghe producono ben 70mila quintali di latte ogni anno. Sul territorio della provincia se ne contano 440; in 170 malghe si produce latte, soprattutto bovino, e in 96 di queste viene anche trasformato in prodotti caseari. Non solo: sono una trentina le strutture che propongono anche un servizio di ristorazione, una sorta di vetrina di quanto l'alpeggio può offrire.

Il verde dei prati si confonde con quello, più scuro, dei boschi, mentre il profilo dei monti si snoda imponente sull'orizzonte; l'aria è percorsa dai rintocchi di una campana e dal suono più dolce dei campanacci delle mucche al pascolo; più a valle si apre l'ordinata distesa delle vigne e dei frutteti. Un paesaggio da cartolina, quello del Trentino. Un paesaggio che è dono di natura ma anche frutto del lavoro dell'uomo che per secoli ha lottato per rendere coltivabili delle terre altrimenti poco produttive. Un lavoro incessante e spesso nascosto, come quello che si svolge negli alpeggi: la giornata del malgaro inizia prima del levare del sole. Ci sono le bestie da accudire, da mungere e da portare al pascolo; c'è da lavorare il latte, per ottenere la panna, il burro e il formaggio; è un mestiere pesante e faticoso, ma che regala grandi soddisfazioni. E chi lo svolge è orgoglioso di aprire il suo mondo a quanti lo vogliono toccare con mano. Così ogni sabato, dal 5 luglio al 30 agosto, le malghe accoglieranno i visitatori, offrendo loro l'occasione di vivere la vita dell'alpeggio. Un'iniziativa che vuole promuovere e valorizzare il territorio, e che dal territorio nasce, forte della collaborazione di enti quali le Strade del vino e dei sapori del Trentino, le Aziende per il Turismo e i Consorzi turistici. Una guida alpina o un accompagnatore del territorio scorterà i turisti alla malga, dove potranno partecipare a tutte le attività, dalla mungitura alla caseificazione. Scopriranno l'incanto delle montagne allo spuntare del giorno, ne respireranno i profumi e si caleranno nella realtà di un mestiere antico da conoscere in una luce nuova. Perché quello del malgaro è un lavoro che raccoglie una sapienza secolare, e che proprio in questi tempi di crisi sembra rinascere e attirare sempre più i giovani. E dopo il lavoro non mancherà una ricca colazione fatta di prodotti d'alpeggio, di torte e confetture fatte in casa, di uova, di pane fragrante, di delizie dolci e salate.

#ALBEINMALGA È SOCIAL! SEGUITE SU f E t QUESTA INTERESSANTE INIZIATIVA

PROGRAMMA #ALBEINMALGA

SABATO 5 LUGLIO
Malga Stablasolo - *Val di Sole*
Malga Stramaiolo *Altopiano di Pinè*

SABATO 19 LUGLIO
Malga Sass - *Val di Fiemme*
Malga Ritorto *Madonna di Campiglio*

SABATO 26 LUGLIO
Malga Trat - *Valle di Ledro*
Malga Valcoperta di Sotto *Valsugana*

SABATO 2 AGOSTO
Malga Stabolone - *Valle del Chiese*
Malga Vallorsara - *Folgaria*

SABATO 9 AGOSTO
Malga Fossernica di Fuori *Valle del Vanoi*
Malga Spora - *Dolomiti di Brenta*

SABATO 16 AGOSTO
Malga Brigolina - *Monte Bondone*
Malga Stabio - *Bleggio Superiore*

SABATO 23 AGOSTO
Malga Cengledino - *Valli Giudicarie*
Malga di Coredo - *Val di Non*

SABATO 30 AGOSTO
Malga Sasso Piatto *Val di Fassa*
Malga Susine - *Monte Baldo*

Per informazioni:
WWW.VISITTRENTINO.IT/ALBEINMALGA

BISTECCA DELLE STEPPE
Il nome deriverebbe da un'usanza dei nomadi tartari, che trasportavano le carni sotto la sella dei cavalli. E dopo lunghe galoppate trovavano pronte rudimentali bistecche sfibrate e ben frollate.

3 variazioni sulla TARTARA

Piatto della cucina internazionale preparato con **POLPA CRUDA DI MANZO**, la *steak tartare* si presta a infinite interpretazioni. Anche con il pesce

A CURA DI MARIA VITTORIA DALLA CIA **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA **FOTO RICETTE** ARCHIVIO LCI

Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 1 PERSONA
150 g polpa magra di manzo (filetto, lombata, scamone, fesa, noce o magatello)
1 tuorlo freschissimo
limonesalsa Worcester
prezzemolo
capperi sott'aceto
scalogno – senape
Tabasco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

AFFETTATE *e tritate la carne con un coltello a lama lunga e alta (trinciante) molto ben affilato (potete anche lavorare con due coltelli contemporaneamente, uno per mano: ridurrete i tempi). Macinata o, peggio, tritata con il mixer, la polpa si spappola, sfibrandosi.*
CONDITELA *con un cucchiaio di limone, uno di olio, salsa Worcester, sale e pepe.*
COMPLETATE *la tartara con il tuorlo e servitela circondata da piccoli mucchietti di prezzemolo, capperi, scalogno tritato e senape. Ciascun commensale condirà con Tabasco a piacere. Servite immediatamente, poiché la carne cruda si ossida velocemente.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***23 aprile***

PASSO PASSO

1 *Pulite la carne dal tessuto connettivo, nervi e parti grasse. Per meglio tritarla, affettatela prima molto finemente.*

2 *Tritate le fettine fino a quando non avrete ottenuto un battuto dalla grana piuttosto minuta, ma ben percettibile.*

3 *Raccoglietelo quindi in una ciotola e conditelo con il succo di limone, che aiuterà anche a evitare l'ossidazione.*

4 *Aggiungete l'olio extravergine, la salsa Worcester, sale e pepe. Modellate poi il battuto formando una polpetta regolare.*

5 *Con il dorso di un cucchiaio inumidito (così la carne non si appiccicherà), create un incavo per versarvi il tuorlo.*

Tartara di vitello con cipollotti fritti

IN VERSIONE STUZZICANTE

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g polpa magra di vitello
500 g cipollotti
70 g mandorle a lamelle
limone – curry hot
amido di mais – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

TRITATE *la carne e conditela con sale, 4-5 cucchiai di olio extravergine di oliva, la scorza grattugiata di un limone e 3-4 cucchiaini di curry; lasciatela riposare mentre preparate i cipollotti.*
MONDATE *i cipollotti e affettateli finemente. Infarinateli in 2 cucchiai di amido di mais e friggeteli, in due o tre volte, in olio di arachide a 170 °C; quando saranno ben dorati e croccanti, scolateli su carta da cucina.*
TOSTATE *le mandorle in una padella antiaderente senza grassi.*
DIVIDETE *la carne in 4 porzioni e, utilizzando uno stampo a piacere, modellatele in 4 piatti, sopra uno strato di mandorle; cospargete la superficie con altre mandorle.*
SERVITE *subito le tartare completando con i cipollotti fritti.*

1

Sapore più gentile con la carne di vitello, meno grassa e intensa del manzo

2

La veloce rosolatura attenua il sapore di crudo, rendendo il piatto gradito a tutti

Tartara ortolana

IN VERSIONE SCOTTATA

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g polpa di scamone di manzo tritata con il coltello
250 g zucchine a bastoncini
200 g patatine novelle pelate
150 g 2 cipollotti tagliati in 4 per il lungo
120 g finocchio a cubetti di 5 mm
100 g asparagi sottili a tocchetti
12 pomodorini ciliegia – limone – erba cipollina – aglio – pepe senape – aceto – burro – olio extravergine di oliva – sale

CONDITE *le patatine in una pirofila con olio e infornatele a 180 °C; dopo 15′ unite i pomodorini e cuocete per altri 10′. Condite il finocchio con erba cipollina tagliuzzata, pepe, olio, scorza di limone grattugiata. Cuocete a vapore i cipollotti per 10′. Rosolate gli asparagi con una noce di burro. Scottate le zucchine con un filo di olio e uno spicchio di aglio.*
MODELLATE *la polpa tritata in 4 polpette schiacciate, conditele con olio e pepe su un lato e arrostitele sul lato unto per 1′ in una padella da forno. Infornatele a 190 °C per 1′, sfornatele a fatele riposare per 5′.*
FRULLATE *20 g di zucchine, 10 g di asparagi e 15 g di finocchi con 50 g di olio, 30 g di acqua, 10 g di aceto e un cucchiaino di senape.*
SERVITE *le tartare accompagnandole con tutte le verdure, salate, e la salsa.*

3

L'uso dell'olio nella marinatura favorisce il passaggio degli aromi dall'aneto al pesce

Tartara di alici

IN VERSIONE SICILIANA

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 30′ di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g alici freschissime eviscerate e spinate
2 pomodorini – **1** limone
insalatina mista – aneto
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *le alici a tocchettini; distribuiteli in un unico strato in una larga pirofila e conditeli con sale, un ciuffo di aneto tritato, il succo del limone e 50 g di olio.*
SIGILLATE *la pirofila, ponetela in frigorifero e lasciate marinare le alici per almeno 30′.*
SGOCCIOLATE *le alici marinate, mescolatele con i pomodori a dadini e dividetele in 4 piatti dando la forma di polpetta schiacciata (potete aiutarvi con un anello).*
SERVITE *subito le tartare completando con foglie di insalata, dadini di pomodoro e aneto.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se preferite una polpa più "cotta" dalla marinata, potete far riposare le alici in frigorifero per 8-12 ore.*

Dolce vita a Merano

Tradizioni locali e scuola viennese: dolci e dessert sono il "lieto fine" di un'esperienza gastronomica in un territorio dove Alpi e Mediterraneo s'incontrano. Anche a tavola

C'è lo strudel, che non è solo un'icona, ma anche e soprattutto il dolce preparato in tutte le famiglie e pasticcerie meranesi. Ognuna con una propria ricetta, con un ingrediente segreto. E poi ci sono grandi e piccole dolcezze, patrimonio ereditato dalla tradizione locale che è andata arricchendosi con le lezioni alla scuola viennese (chi non ha presente la "Sacher"?), retaggio della dominazione austroungarica. Come sempre e in ogni campo, a Merano, città di confine e crocevia mitteleuropeo, le genti e le culture si mescolano, anche in cucina.

Ma riavvolgiamo un attimo il nastro: lo strudel. Se lo si potesse paragonare a una canzone, sarebbe uno di quei brani evergreen di cui gli autori riprendono la melodia irresistibile, che tutti canticchiano, e la personalizzano. Lo strudel è la dolce sinfonia meranese: pasta sfoglia e un ripieno che rende omaggio alle colture di mele che dipingono il paesaggio rigoglioso della conca che abbraccia la città.

Se lo strudel è il capitolo principale della pasticceria locale, il suo titolo è la torta Merano. La ricetta proviene da un antico manuale, rispolverato dalla pasticceria König. Che è un'altra tradizione-istituzione della città, salotto che adorna il Corso dal 1893, quando in Alto Adige figuravano ancora le insegne imperiali. Un caffè in stile Vienna, da dove il suo fondatore, Franz König, portò idee e cultura pasticcera. La torta è stata realizzata alcuni anni fa per il 150° dell'Azienda di Soggiorno di Merano: nocciole, cioccolato, marzapane e, al centro, uno strato di marmellata.

1

2

3

4

A sinistra
Lo strudel, il dolce più noto della tradizione *(fonte: Frieder Blickle)*

Sopra
1+3+4
Dolcezze locali, mix fra materie prime e fantasia *(fonte: Frieder Blickle)*

2
Gastronomia e glamour a Merano *(fonte: Marion Prossliner)*

Pochi e semplici ingredienti, come quelli di un'altra delizia, classico Davide artigianale che resiste al Golia industriale. Sono le tortine Pfitscher, marchio nato nel 1924, e non c'è meranese che non vi sia affezionato: un wafer leggero e croccante ricoperto di cioccolato e varie farciture, dal caffè alla nocciola e al rum. Le trovate anch'esse sul Corso, nelle botteghe Fux.

Il dessert è il compimento di un viaggio gastronomico che a Merano gioca di fusioni. Di materie prime e di ricette, ma anche di ambienti. Mettete gli gnocchi di patate ripieni di spinaci "Buon Enrico" e ricotta affumicata. Prodotti locali rivisitati da un cuoco di origine piemontese, Andrea Fenoglio. Merano, lo dicevamo, è terra d'incroci di genti. Un piatto gourmet che s'è trovato nel menù delle malghe, simbolo dell'ospitalità in spazi rustici, mentre il ristorante Sissi, regno di Fenoglio, è un bijoux di riservata eleganza, stella Michelin nel cuore cittadino. Dove, in vari locali, Alpi e Mediterraneo giocano ad alternarsi e a sposarsi. In tempi recenti, questo territorio è diventato l'eldorado di chi è a caccia di nuove esperienze gastronomiche, e non lo dicono solo le guide, ma anche il passaparola fra i buongustai. Merito di persone che hanno deciso di valorizzare i prodotti locali di stagione (a proposito: se ne cercate, fate un salto da Pur Südtirol o da Seibstock, entrambi in pieno centro) e di chi ci mette il sale: passione e fantasia.

Informazioni:
Azienda di Soggiorno di Merano
tel. 0473 272 000 | www.merano.eu

LA RICETTA STRUDEL DI MELE

Sono tantissime le varianti per preparare questo classicissimo meranese. Noi vi proponiamo la seguente:

per la pasta sfoglia:
250 g di burro
250 g di zucchero a velo
scorza di limone grattugiata
1 bustina di zucchero vanigliato
1-2 cucchiai di latte
2 uova
500 g di farina
½ bustina di lievito in polvere
sale q.b.

Impastare velocemente il burro non troppo freddo con lo zucchero, la scorza di limone e lo zucchero vanigliato. Aggiungere uova e latte, farina e lievito in polvere e impastare il tutto fino a ottenere una massa omogenea. Riporre in frigo mezz'ora.

per la farcia:
600 g di mele
50 g di zucchero
50 g di pangrattato tostato nel burro
40 g di uva sultanina
20 g di pinoli
2 cucchiai di rum
1 bustina di zucchero vanigliato
scorza di limone grattugiata
zucchero a velo
1 uovo

Sbucciare le mele, tagliarle a dischetti e mescolarle insieme agli altri ingredienti (esclusi uovo e zucchero a velo). Stendere l'impasto, distribuirvi sopra la farcia e chiudere. Spennellare la parte superiore dello strudel con l'uovo sbattuto, decorare con qualche striscia di pasta precedentemente risparmiata e far cuocere nel forno preriscaldato a 180° per 35 minuti. Rifinire con lo zucchero a velo.

(Da provare con panna montata o gelato alla vaniglia!)

ARTE E SCIENZA

PER CONDIRE LE INSALATE

Emulsioni, creme, vinaigrette e oli aromatici non solo insaporiscono lattughe e verdure di stagione, ma le possono arricchire fino a trasformarle in freschi piatti unici. Con poche, semplici aggiunte

RICETTE DAVIDE NEGRI **TESTO** GIORGIO DONEGANI **TESTI RICETTE** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Il dizionario online Treccani è lapidario nella sua chiarezza: "condire = rendere più saporito e più sostanzioso un cibo con l'aggiunta di sostanze adatte (dette appunto condimenti)". Già, ma quali sono le sostanze adatte per ***esaltare i pregi*** delle insalate di stagione? Tra citronnette, vinaigrette e salse, al gusto e alla fantasia occorre accompagnare anche una buona dose di nozioni di scienza della nutrizione. A partire da quelle che riguardano gli ingredienti base, da scegliere e assortire secondo le sensazioni che si vogliono ottenere. ***E si parla di "sensazioni", non soltanto di "sapori"***, perché con il condimento si può giocare moltissimo anche sulla consistenza: **le sostanze grasse (oli o salse emulsionate) conferiscono infatti quella caratteristica a metà tra il vellutato e l'untuoso** che i tecnici chiamano "palatabilità", verso la quale esiste un'attrazione innata. In Italia disponiamo di un tesoro riconosciuto, l'olio extravergine di oliva che, oltre alla ricchezza di gusto e aroma, vanta pregi nutritivi davvero unici: ha una composizione bilanciata in acidi grassi benefici e contiene una quota elevata di vitamina E e di polifenoli, potenti antiossidanti capaci di proteggere la salute delle arterie e migliorare il nutrimento della pelle. **Altro elemento che ricorre nei condimenti è l'acidità** dell'aceto o del limone: il suo ruolo è quello di "lavare" le papille gustative dalla sensazione di untuosità, rinnovando la loro capacità di apprezzare ogni nuovo boccone. ***Per arrivare a un sapore personale e unico, si gioca sugli aromi***. In una disponibilità quasi illimitata, meritano particolare attenzione aglio e cipolla, protagonisti di una lunga serie di condimenti. Devono il loro gusto intenso a composti solforati, principi che agiscono in modo positivo sia sul cibo, sia sul nostro organismo, svolgendo una forte azione antibiotica e protettiva nei confronti delle infezioni. C'è infine il capitolo intrigante e sfaccettato delle erbe aromatiche e delle spezie: menta, basilico, maggiorana, pepe e peperoncino aggiungono note caratteristiche e stimolano le secrezioni digestive aumentando il "contenuto di salute" del condimento.

Foglie di menta

Fette di limone

CREMA ALLA GRECA
Mescolate un vasetto di yogurt greco (170 g) con 25 g di cipollotto pulito e affettato finemente, 50 g di cetriolo sbucciato e tagliato a dadini di 2 mm (brunoise), 40 g di olio extravergine di oliva, 10 foglie di menta tritate e sale. Per 4 persone.
ADATTA PER *insalate verdi con aggiunta di formaggi freschi tipo feta e olive nere.*

Timo

Peperoncino

MAIONESE PICCANTE ALLE ERBE
Sfogliate un ciuffo di maggiorana e qualche rametto di timo e tritate le foglioline finemente con un pezzetto di peperoncino fresco. Mescolate il trito con 150 g di maionese e aggiustate di sale. Per 4 persone.
PERFETTA CON *insalate dal gusto delicato come iceberg, lattuga o scarola.*

DA SAPERE

Piccoli trucchi per favorire la salute e contenere le calorie.

QUANTO SALE? Insalata deriva da "in-salare", cioè aggiungere sale. Ma serve moderazione: gli italiani consumano in media 10-14 g di sale al giorno, mentre l'obiettivo di salute condiviso dal mondo scientifico sarebbe di 6 g.
ACETO O LIMONE? La scelta è solo gastronomica. Il vantaggio del limone, che si adatta meglio a insalate con funghi, sedano o carciofi, è il contenuto di vitamina C che migliora sensibilmente l'assorbimento del ferro contenuto negli ortaggi.
YOGURT Fresca alternativa alla maionese, garantisce una buona "palatabilità" con meno calorie.

Senape

Frutto della passione

CITRONNETTE ESOTICA
Tagliate a metà 4 frutti della passione e svuotateli della polpa con un cucchiaino. Frullatela con 80 g di olio extravergine di oliva, sale, pepe e un cucchiaino di senape. Passate al setaccio per eliminare i semi. Aggiustate di sale. Per 4 persone.
OTTIMA CON *insalate a base di pesce, soprattutto crostacei al vapore.*

SALSA "CAESAR"
Sbucciate 4 spicchi di aglio e privateli del filamento. Infornateli a 200 °C finché non diventano dorati. Frullateli con 80 g di succo di limone, 160 g di olio extravergine di oliva, sale, 30 g di grana grattugiato, 2-3 gocce di salsa Worcester e 2 tuorli. Per 4 persone.
IDEALE PER *la lattuga romana completata con carni bianche fredde a tocchetti e crostini.*

OLIO MEDITERRANEO
Sgocciolate 5 filetti di acciuga sott'olio e sciacquate un cucchiaio di capperi sotto sale. Frullateli con 80 g di olio extravergine di oliva e un cucchiaio di olive taggiasche snocciolate. Per 4 persone.
CONSIGLIATO PER *accompagnare verdure crude, insalate di carciofi e pinzimoni.*

PESTO DI POMODORI SECCHI
Sgocciolate una decina di pomodori secchi sott'olio e tagliateli a tocchetti. Frullateli con un cucchiaio di pinoli, una decina di foglie di basilico e 100 g di olio extravergine di oliva. Aggiustate di sale, se serve. Per 4 persone.
SI ABBINA BENE A *insalate miste arricchite con mozzarella.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***28 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Ciotole e insalatiera Ceramiche Nicola Fasano, oliera Maxwell & Williams.

DATTERINO
Di forma ovale e di piccole dimensioni. Molto zuccherino e aromatico.

PENDOLINO
Un po' allungato, termina con una piccola punta. Carnoso e dolce, si conserva appeso in luoghi freschi e ventilati dall'estate fino all'inverno.

COSTOLUTO
Il pomodoro da insalata per eccellenza: polpa croccante, buccia non troppo spessa, sapore lievemente acidulo con una nota erbacea.

CAMONE
Si produce in Sardegna: è sferico, di pezzatura medio-piccola, rosso con striature verdi che partono dal picciolo. La consistenza è soda e il sapore è fresco e minerale.

RAMATO
Rosso, polposo e passe-partout: cotto o crudo, ha sempre un'ottima resa. Si chiama così perché viene venduto ancora attaccato ai rami.

CILIEGIA
Rotondo, rosso vivace, cresce in grappoli. La sua dolcezza è completata da una delicata acidità.

NERINO
Varietà di piccole dimensioni, di colore rosso scuro striato, tendente al nero. Molto dolce.

CUORE DI BUE
Da insalata, di forma irregolare e di grosse dimensioni. Carnoso, con pochi semi, di sapore dolce.

DA SUGO
Lungo, piriforme, sodo e povero di semi. Ideale per preparare la salsa o i pelati.

GIALLO
Ovale, di colore giallo oro brillante, è privo di acidità. Si coltiva generalmente in serra.

POMI D'ORO

Rossi, polposi, freschissimi. Li abbiamo racchiusi nei ravioli, cucinati nella toscanissima pappa, mescolati con il baccalà e imbottiti con un ripieno di mare. Con la loro **DOLCEZZA**, in perfetto equilibrio con una punta di sapida acidità, sono i principi della tavola dell'estate

RICETTE DAVIDE NEGRI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE

Provate a immaginare la cucina del nostro paese senza il pomodoro. Di questa bacca (*Solanum lycopersicum*) originaria dell'America Centrale si conoscono e si utilizzano oggi innumerevoli varietà. Tutte si possono consumare sia cotte sia crude, offrendo una generosa gamma di sapori, di consistenze e di colori. **Si raccolgono da giugno a ottobre** e coltivarli non richiede particolari abilità. Per questo da alcuni anni li si vede far capolino da qualche terrazzo e come bordura in giardini di gusto campagnolo. Nei mesi più freddi dell'anno, le alternative in scatola non mancano, a dimostrazione della loro straordinaria versatilità: *pelati, passata, conserva, concentrato, succhi da bere, sughi conditi*... ancora *falde di pomodori secchi da far rinvenire* o già *sott'olio*, pronti da gustare come stuzzichino o da aggiungere in salse e sughi.
I pomodori fanno anche molto bene: sono **ricchi di antiossidanti come la vitamina C, il carotene e il licopene** (le due molecole che rendono i pomodori più o meno rossi) e contengono *poche calorie*: solo 17 per 100 g. Quando li acquistate controllate che siano sodi; e se non li consumate subito, sceglieteli con qualche sfumatura verde e lasciateli maturare fuori del frigo. Per gustarli crudi, serviteli a temperatura ambiente o, meglio ancora, appena riscaldati al calore del sole.

1 Tartara di baccalà e pomodoro al dragoncello

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g polpa di baccalà dissalato
150 g pomodori cuore di bue
150 g pomodorini nerini
10 g dragoncello
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TRITATE *finemente con il coltello la polpa di baccalà ottenendo una tartara.*
TAGLIATE *in spicchi i pomodorini nerini e i pomodori cuore di bue, privateli dei semi e riducete entrambi in dadini delle stesse dimensioni della polpa di baccalà.*
UNITE *i dadini di pomodoro al baccalà, condite con il dragoncello tritato, 80 g di olio, una macinata di pepe e aggiustate di sale, se occorre.*
DISTRIBUITE *la tartara in 6 piatti aiutandovi con un anello tagliapasta (ø 8 cm). Eliminate l'anello e completate con un filo di olio e un trito fine di dragoncello.*

2 Pappa al pomodoro

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg pomodori da sugo
350 g pane toscano raffermo a fette
brodo vegetale – zucchero
aglio – basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

INCIDETE *i pomodori con una croce e immergeteli in acqua bollente per meno di 1′, scolateli, pelateli e passateli al passaverdure.*
STROFINATE *le fette di pane raffermo con uno spicchio di aglio.*
DISTRIBUITE *sul fondo di una casseruola capace uno strato di fette di pane raffermo, coprite con parte del pomodoro passato, poi fate un altro strato di pane e un altro di pomodoro, condite con 5 cucchiai di olio, un pizzico di zucchero, uno di sale, una macinata di pepe, qualche foglia di basilico e 3 mestoli di brodo caldo.*
PORTATE *la casseruola sul fuoco e cuocete sulla fiamma al minimo per 1 ora mescolando di tanto in tanto per sminuzzare il pane.*
SERVITE *la pappa al pomodoro completando con foglioline di basilico fresco, un filo di olio e una macinata di pepe.*

Da sugo
FREDDA
Ottima anche
preparata
il giorno prima
e servita senza
riscaldarla
2

IN VASETTO
I pomodori caramellati si conservano sott'olio per diversi giorni

Ramato

3

3 Ravioli ripieni di pomodoro e ricotta di bufala

IMPEGNO Medio
TEMPO 3 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

550 g pomodori ramati
250 g ricotta di bufala
150 g farina 00
50 g semola rimacinata di grano duro
2 uova – zucchero a velo – aglio timo – grana grattugiato – burro olio extravergine di oliva – sale

INCIDETE *i pomodori con una croce e sbollentateli per meno di 1'; scolateli, pelateli, privateli dei semi e accomodateli su una placca foderata di carta da forno. Conditeli con zucchero a velo, sale, olio, uno spicchio di aglio a tocchetti e qualche fogliolina di timo. Infornateli a 100 °C nel forno ventilato per 2 ore. Eliminate l'aglio e tritate non troppo finemente i pomodori caramellati.*
IMPASTATE *la farina e la semola con le uova e un pizzico di sale. Accomodate la pasta in una ciotola, sigillatela con la pellicola e lasciatela riposare per 1 ora in frigorifero.*
AMALGAMATE *la ricotta di bufala con i pomodori tritati e un cucchiaio generoso di grana. Raccogliete questa farcia in una tasca da pasticciere.*
STENDETE *la pasta in una sfoglia sottile. Distribuite la farcia con la tasca da pasticciere in 36 piccole noci, distanziandole di 5-6 cm l'una dall'altra. Spennellate la pasta di acqua intorno alle noci di farcia, coprite con altra pasta, premete bene intorno alla farcia in modo che non rimangano bolle di aria e ritagliate i ravioli con un tagliapasta rotondo (ø 4-5 cm).*
LESSATE *i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 1', scolateli direttamente in una padella con 30 g di burro spumeggiante e un paio di rametti di timo, lasciate insaporire per meno di 1' e servite subito.*

LA COPERTINA

È l'emblema saporitissimo della cucina mediterranea estiva. Con accostamenti semplici ma molto efficaci soddisfa il palato con leggerezza.

SCRIGNI DI SAPORE In questa preparazione non è necessario salare i pomodori dopo averli svuotati: a dare la giusta sapidità basterà il ripieno assai saporito.
RAGÙ DI MARE Si può preparare solo il ripieno: bianco o con l'aggiunta di dadini di pomodoro, è un ottimo condimento per paste fredde e insalate di riso.

4 Pomodori farciti con polpo e olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1,2 kg polpo
180 g olive taggiasche snocciolate sott'olio
40 g capperi dissalati
8 pomodori costoluti
alloro – sedano
prezzemolo
cipolla – limone
olio extravergine di oliva – sale

IMMERGETE *il polpo in una casseruola capace piena di acqua fredda, profumata con 2 foglie di alloro, un gambo di sedano, una cipolla e qualche gambo di prezzemolo. Portate sul fuoco e lasciate cuocere per 2 ore.*
SCOLATE *il polpo e immergetelo in acqua fredda per intiepidirlo leggermente, quindi spellatelo eliminando tutte le ventose.*
RIDUCETE *il polpo in dadini.*
TAGLIATE *un gambo di sedano in dadini e sbollentatelo per 2'. Poi scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua fredda.*
TRITATE *un ciuffo di prezzemolo, le olive e i capperi.*
RACCOGLIETE *in una ciotola il trito aromatico ottenuto, unite la scorza grattugiata di un limone, i dadini di sedano, il polpo, il succo di mezzo limone, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale, se serve. Mescolate con cura e delicatezza così da ottenere un composto omogeneo.*
ASPORTATE *la parte superiore dei pomodori, e conservate le calotte, svuotateli dei semi, riempiteli con il composto, richiudete i pomodori con le calotte e serviteli.*

3 IDEE *veloci*

b

a

➻ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***27 marzo***

LO STILE IN TAVOLA

Piatti rossi Mario Luca Giusti, piatti bianchi Villeroy & Boch, tessuti rossi Society by Limonta.

c

CAMONI FARCITI ALLA PROVENZALE

Tagliate a metà 10 camoni, svuotateli (conservate i semi), spolverizzate l'interno di sale, lasciateli capovolti mentre preparate il resto. Frullate 150 g di semi con 90 g di pangrattato, 20 g di olio, sale, pepe, **basilico, timo, prezzemolo, finocchietto e maggiorana** (farcia). Riempite i mezzi pomodori con la farcia e infornateli a 240 °C sotto il grill per 5-7'. *Per 20 bocconcini.*

a

GELATINA RAPIDA CON VERDURE MISTE

Frullate 900 g di pomodorini ciliegia e passate al setaccio: otterrete circa 450 g di sugo. Conditelo con olio, sale, pepe, poco **zucchero**, un cucchiaio di **aceto di vino bianco** e unite 5 g di **agar-agar**. Bollite per 1', fate intiepidire, versate in una placca foderata di pellicola (lato 18 cm, h 3 cm). Mettete in frigo per 30'. Sformate e tagliate in 8 quadrati. Servitene 2 a testa con dadini di zucchine e peperoni conditi con timo, basilico, olio, sale e peperoncino. *Per 4 porzioni*

b

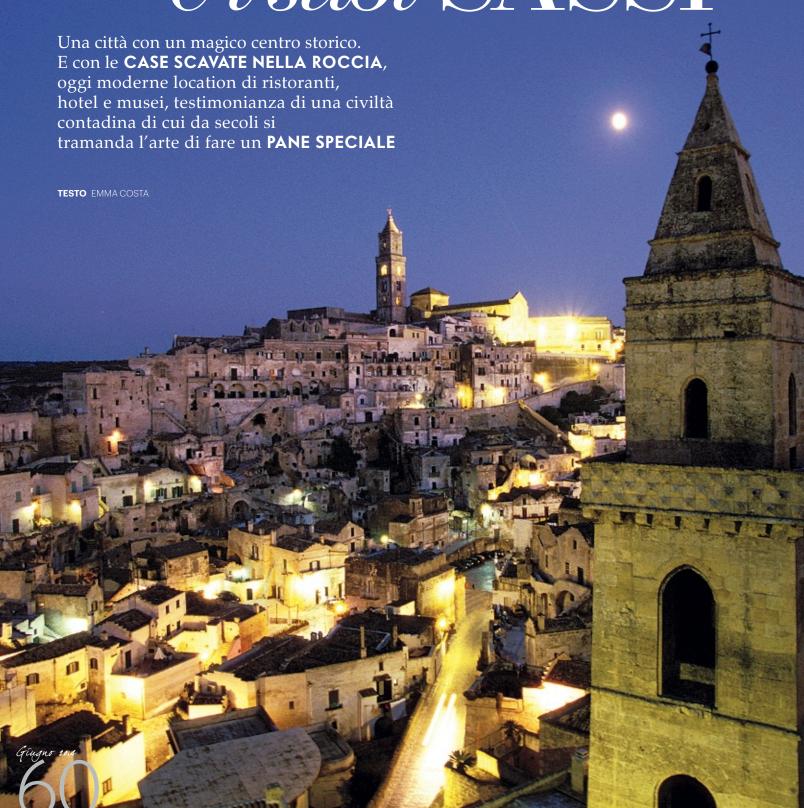
SPIEDINI ALLE ACCIUGHE E BASILICO

Ungete leggermente di olio extravergine 12 pomodorini nerini, 12 pomodorini gialli e 12 pomodori pendolini, poi cuoceteli sulla griglia rovente per 1' per lato. Infilzate su ogni stecco **un pomodorino nerino, uno giallo e un pendolino** intervallandoli con filetti di acciuga sott'olio e foglioline di basilico. *Per 12 spiedini*

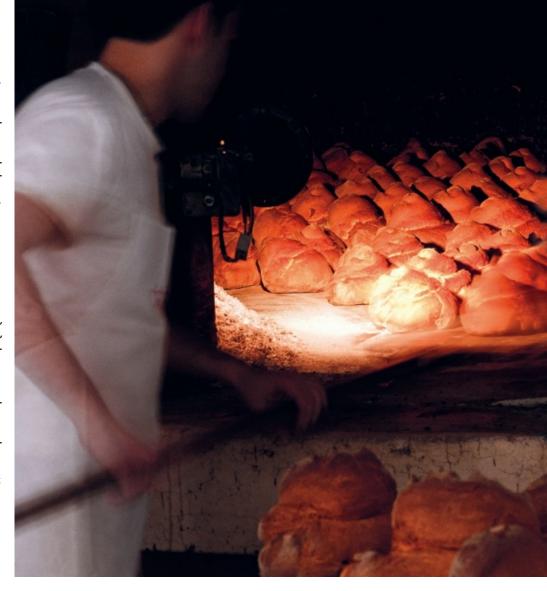
c

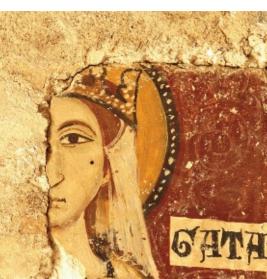
MATERA *e i suoi* SASSI

Una città con un magico centro storico. E con le **CASE SCAVATE NELLA ROCCIA**, oggi moderne location di ristoranti, hotel e musei, testimonianza di una civiltà contadina di cui da secoli si tramanda l'arte di fare un **PANE SPECIALE**

TESTO EMMA COSTA

IL PANE DI MATERA confezionato in forme da 1 o 2 chili con grano duro di antiche varietà locali. Sotto, la chiesa rupestre di Santa Lucia alle Malve e uno dei suoi affreschi. A sinistra, Sasso Barisano.

PER CAPIRE LA CITTÀ si può cominciare da Casa Noha, nuovo centro di informazione storica e turistica aperto in un palazzo acquisito dal FAI e dotato di attrezzature audiovisive dalla Fondazione Telecom Italia (accanto alla Cattedrale, Recinto Cavone 9, fainoha@fondoambiente.it).

LE CHIESE RUPESTRI sono oltre 150, non tutte facilmente raggiungibili. Della loro gestione si occupano più soggetti curatori. Per visitarle è utile consultare il sito www.comune.matera.it

A MATERA QUELLO CHE SUBITO COLPISCE *è il tappeto di case di pietra che si arrampica sulla collina dominata dall'imponente cattedrale. Si tratta solo della punta di un iceberg: di roccia invece che di ghiaccio. Vasto e profondo, internamente forato da caverne, cunicoli e da una rete di cisterne per la raccolta dell'acqua unica al mondo. Alveoli abbozzati dalla natura, incisi e rifiniti dall'uomo*: presente sul territorio sin dal Paleolitico, ha sviluppato un'abile e raffinata arte rupestre, facilitato dalla consistenza porosa del terreno. Ininterrottamente dal Medioevo al Rinascimento dentro alle rocce di Matera si sono moltiplicati edifici di culto e abitativi di cui restano due importanti realtà. Le Chiese Rupestri, suggestive costruzioni con volte a botte, colonne, nicchie e bellissimi affreschi. E i Sassi, che sembrano case, ma sono avancorpi di abitazioni in grotta, costruiti con materiali ricavati dagli scavi. Sembrano tutti uguali, ma raccontano storie diverse. Bassi e disadorni in Sasso Caveoso (versante sud), espressione della povertà dei suoi abitanti: conciatori di pelli, pastori e contadini. Con fregi, finestre, scale e porticati in Sasso Barisano (versante nord), residenza →

Fotografie di Massimo Borchi/Atlantide Phototravel, Franco Cogoli, Massimo Borchi, Johanna Huber/Sime

Dove soggiornare

Per avere l'emozione di dormire in grotta.

SANT'ANGELO LUXURY RESORT ****S
Diffuso in 19 case storiche. Piazza San Pietro Caveoso, tel. 0835314010,
www.hotelsantangelosassi.it

SEXTANTIO LE GROTTE DELLA CIVITA
Camere e suite in grandi grotte. Via Civita 28, tel. 0835332744,
www.sextantio.it

PALAZZO GATTINI LUXURY HOTEL 5 *
Tutta l'eleganza di un palazzo nobiliare. Piazza Duomo 13, tel. 0835334358,
www.palazzogattini.it

Dove mangiare

E gustare cucina tipica fra i Sassi.

BACCUS
Spazio all'aperto con panorama, qualche piatto ricercato. Piazza S. Pietro Barisano 5, tel. 0835330124,
ww.ristorantebaccus.it

FRANCESCA
Scavato nella roccia, cucina semplice e saporita. Vico Bruno Buozzi 9, tel. 0835310443,
www.ristorantefrancescasassi.com

OSTERIA LA GASTROTECA
Gestione giovane, prodotti lucani e tavolone comune. Via Duni 16, tel. 0835044724,
www.lagastrotecamatera.com

Dove comprare

Bontà locali da portare a casa.

LA LATTERIA
Selezione di formaggi da latte di mucca podolica. Via Duni Emanuele 2, tel. 0835312058.

PANE E PACE
Il pane originale di Matera. Via Santo Stefano 37,
www.paneepace.it

PALAZZO GATTINI
Con vista spettacolare sui Sassi (nelle foto, la piscina esclusiva di una delle suite e una delle 15 camere deluxe). Le cavità profonde del palazzo del '500 oggi sono un accogliente Centro Benessere e la Cappella Gentilizia è diventata sala meeting. Nel ristorante Don Matteo (tel. 0835344145, www. donmatteoristorante.com) Donato Malacarne interpreta la cucina della tradizione con ingredienti selezionatissimi.

IL MEGLIO DEL TERRITORIO
Nella pagina accanto, da sinistra in senso orario. Burrate e scamorze: le migliori della Basilicata sono di latte di mucca podolica, allevata anche d'inverno allo stato brado. Antipasto tipico di olive fritte e peperone crusco, varietà locale di peperone con polpa molto sottile, fatto seccare e poi fritto. Un artigiano del tufo. Gli schiaffoni, uno dei tanti formati di pasta prodotti con grano dell'altopiano delle Murge, in passato granaio d'Italia.

Matera è candidata a **CAPITALE EUROPEA** *della Cultura 2019.*

Fotografie di Stefano Torrione, Stefano Scatà, Franco Cogoli/Sime, Fabio Iorio/Realy Easy Star, Massimo Listri

MUSMA, L'UNICO MUSEO IN GROTTA AL MONDO
Il seicentesco Palazzo Pomarici, su una superficie di circa tremila metri quadrati, ospita oltre 500 opere di scultura internazionale dalla fine del 1800 a oggi (via San Giacomo, tel. 0835330582, www.musma.it).
Sotto. Un particolare di *Lucania '61*, pannello lungo oltre 18 metri su cui Carlo Levi nel 1961 ha rappresentato la Lucania, odierna Basilicata. L'opera si trova nel Museo d'arte medievale e moderna di Palazzo Lanfranchi (piazza G. Pascoli 1, tel. 0835256262). Medico ebreo, nel 1935 Levi fu mandato al confino dal regime fascista ad Aliano, in provincia di Matera. Vide i Sassi e nel 1945 nel libro *Cristo si è fermato a Eboli* denunciò la drammatica situazione di chi ci viveva. Nel 1951, dichiarati vergogna nazionale, furono abbandonati dagli abitanti, obbligati a trasferirsi in nuovi quartieri. Una legge del 1986 ne agevola il recupero e nuove destinazioni d'uso. Oggi molte case grotta sono diventate abitazioni, B&B, ristoranti e hotel di charme.

Fotografie di Daniele Dimita/Realy Easy Star, Maria Benedetta Mioni

A Matera **NON C'È** *stazione ferroviaria. Per arrivarci* **DA BARI** *con bus di linea o shuttle privati è utile consultare il sito www.wikimatera.it*

→
di artigiani e piccoli commercianti. Matera dal '600 all'800 è stata capoluogo del Giustizierato di Basilicata nel Regno di Napoli: due secoli importanti, che nel centro storico hanno lasciato belle costruzioni barocche, civili e religiose. A proteggere la città dall'alto è la Madonna della Bruna, venerata nella bella Cattedrale romanica, che custodisce anche un magnifico presepe del '500; a difenderla dalle insidie provenienti dal basso è il profondo burrone della Gravina, scavato ai piedi della città dall'omonimo fiume. Alle vessazioni interne i materani hanno saputo invece porre fine da soli, giustiziando nel '500, al grido di *gistëjzzë!*, il conte Giovan Carlo Tramontano, che stava facendosi costruire un imponente castello in stile aragonese. La fortezza, che domina la città dalla collinetta di Lapillo, non fu mai finita, ed è stata recentemente restaurata.

LA RICETTA TIPICA

Mandorle e peperoni

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,200 kg 4 peperoni
400 g pomodori da sugo
100 g mandorle pelate
80 g olio extravergine di oliva
50 g uvetta
zucchero
aceto – sale

MONDATE *i peperoni eliminando il picciolo, i filamenti e i semi; tagliateli a strisce.*
AMMOLLATE *l'uvetta in acqua tiepida.*
TAGLIATE *le mandorle a fettine.*
SBOLLENTATE *i pomodori per 30 secondi, poi pelateli, liberateli dai semi e tritateli grossolanamente.*
SCALDATE *l'olio in un'ampia casseruola bassa, unite i peperoni e fateli appassire per una decina di minuti, mescolandoli ogni tanto; aggiungete quindi 2 cucchiai di aceto, un cucchiaio di zucchero, una presa di sale, l'uvetta ammollata e sgocciolata, le mandorle e i pomodori. Coprite, abbassate il fuoco e cuocete per altri 8-10'. Potete consumarli caldi o a temperatura ambiente.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questi peperoni, riposti in un contenitore ermetico, si conservano in frigo per 5-6 giorni. Sostanzioso contorno, possono diventare anche il condimento per bruschette da servire con l'aperitivo.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO LAURA FORTI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***23 aprile***

NOTE FRESCHE
Bastano poche foglioline di erbe aromatiche per dare un sapore particolare al proprio pranzo.

CHIC&TRENDY

LUNCH BOX

Il pranzo degli anni Sessanta, preparato amorevolmente in casa e trasportato al lavoro in un contenitore, è **TORNATO ALLA RIBALTA**. Perché è risparmioso, più sano, e tagliato a misura delle preferenze, degli appetiti e dei gusti personali

RICETTE GIOVANNI ROTA **TESTI** LAURA FORTI E DANIELA GUAITI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

ASIA E AMERICA

In Giappone si chiama bento *ed è un'elegante scatola a scomparti. In India si chiama* dabba *ed è a più piani. Negli Stati Uniti vige la massima libertà, purché non manchi l'accompagnamento di un caffè lungo e caldo.*

In principio era la *schiscetta* (un termine milanese, derivato dal verbo *schisciare*, schiacciare): il classico contenitore del pasto che tutti gli operai (ma anche molti impiegati) **si portavano da casa e consumavano in officina**, in ufficio o ai giardinetti più vicini alla ditta. Passata di moda con il diffondersi delle mense aziendali, l'idea di mangiare sul lavoro cibi preparati a casa è ricomparsa negli anni Ottanta, ma quasi sempre soltanto come tentazione: troppo poco elegante per quel periodo. Meglio adeguarsi alla tendenza del momento: un panino oppure un piatto o un'insalatona al bar dell'angolo. Oggi però la situazione sta nuovamente cambiando. Un'indagine commissionata dalla Coldiretti e condotta dal Censis dice che 7,7 milioni di italiani si portano al lavoro cibo preparato a casa e che 3,7 milioni di loro dichiarano di farlo regolarmente. **La schiscetta ha lasciato il posto ai più moderni lunch box**, ma la sostanza rimane la stessa: la scelta del cibo fatto in casa nasce un po' per risparmiare, ma soprattutto per avere la garanzia della qualità degli ingredienti utilizzati e il piacere di trovare, anche in ufficio, il gusto di pietanze casalinghe. Più che una moda, quindi, si tratta di **una nuova attenzione alla bontà**; un'esigenza personale che anche molte aziende hanno preso in considerazione, mettendo a disposizione dei dipendenti spazi per riscaldare e consumare il pranzo.

ALL'ULTIMO MOMENTO
Questa bruschetta si compone poco prima del consumo, per mantenere il pane croccante.

1 Peperoni arrosto e bruschetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 BRUSCHETTE
- **150 g** robiola
- **6** fette di pane ai cereali
- **1** peperone rosso
- **1** peperone giallo
- **1** peperone verde
- maggiorana – olio di arachide
- olio extravergine di oliva – sale – pepe

PULITE *i tre peperoni e tagliateli a falde; friggeteli in olio di arachide a 160 °C per 7-8', poi raffreddateli in acqua e ghiaccio, infine eliminate la buccia (con questo sistema i peperoni mantengono i loro colori brillanti).*
TAGLIATELI *a filetti e conditeli con olio extravergine, sale, pepe e 2 o 3 rametti di maggiorana sfogliata.*
LAVORATE *in crema la robiola con un ciuffo di foglie di maggiorana tritate, un cucchiaio di olio e una macinata di pepe.*
UNGETE *leggermente di olio extravergine le fette di pane ai cereali e tostatele nel forno.*
SPALMATE *la robiola sulle fettine di pane e completate con i peperoni.*

NY STYLE
Al parco, da soli e rigorosamente in giacca e cravatta

ALL'APERTO
Pausa pranzo in Bryant Park, a New York: due sedie e un libro lontani da folla e rumore.

Dettagli di stile e complementi per il lunch break

QUADRARE L'OVALE
Questo porta-uovo-sodo incide una scritta sull'albume e dà all'uovo una forma squadrata.

1 Lunch box verde e contenitore porta uova sode in materiale plastico **Kunzi** (9,90 e 2,60 euro). **2** Lunch pot **Moronigomma** (24 euro). **3-4** Bottiglietta in plastica e bicchiere da asporto in carta con coperchio **CHS Group** (3 euro; bicchieri da 0,60 euro secondo le misure). **5** Vassoio-coperchio in bambù (per il lunch box in metallo utilizzato in tutto il servizio) **Moronigomma** (29 euro). **6** Bacchette cinesi in plastica **Kunzi** (3,30 euro). **7** Scatola da asporto in carta **CHS Group** (a partire da 4,90 euro, secondo le misure). **8** Lunch box da zuppa, con chiusura ermetica a vite e cucchiaio **Kunzi** (10,40 euro). **9** Bicchiere da asporto in carta per bibita calda **CHS Group** (da 0,60 euro secondo le misure). **10** Lunch box in plastica nera **Tupperware** (15 euro). **11** Contenitore in ceramica con chiusura ermetica e fascia elastica **Seletti** (16 euro); sopra, mini contenitore per salsine con chiusura ermetica **Kunzi** (2,30 euro). **12** Bottiglietta purifica acqua **Moronigomma** (21,30 euro). **13** Sandwich bag in tessuto impermeabile e lavabile **Authentics** da **Est 11** (11 euro).

4

5

6

12

13

A

DESIGN RÉTRO

Uno sguardo ai numeri di *La Cucina Italiana* del nostro archivio mostra i lunch box e gli accessori tipici degli anni Settanta.

A Contenitori con chiusura ermetica, Tupperware (1979).
B Caraffe termiche per bevande, Sambonet (1978).
C Duetto, contenitore ermetico piatto e fondina, Tupperware (1979).
D Frigoborsa a sacca, in vendita nel 1977 nei negozi di casalinghi.

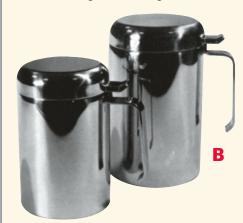
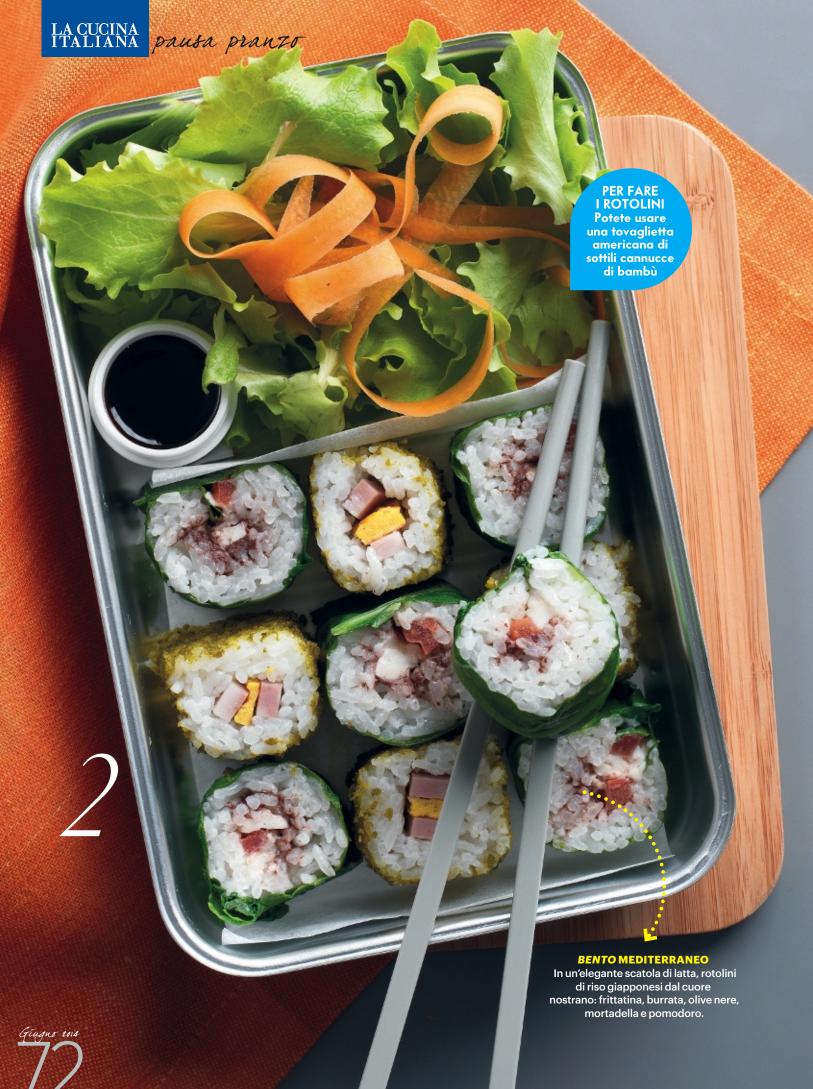
B

C

D

PER FARE I ROTOLINI
Potete usare una tovaglietta americana di sottili cannucce di bambù

2

***BENTO* MEDITERRANEO**
In un'elegante scatola di latta, rotolini di riso giapponesi dal cuore nostrano: frittatina, burrata, olive nere, mortadella e pomodoro.

COLORATI E SAPORITI
I pomodorini ciliegia sono ottimi per accompagnare l'arrosto di tacchino, conditi con la stessa salsa della carne.

2 Sushi all'italiana

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g riso per sushi
150 g aceto di riso
100 g burrata – **60 g** zucchero
10 foglie di bietola – **1** uovo
1 fetta di mortadella un po' spessa
1 pomodoro perino – latte – basilico
timo – prezzemolo – grana grattugiato
granella di pistacchio – pâté di olive nere
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SCIACQUATE *il riso sotto l'acqua corrente per circa 10'. Scolatelo e mettetelo in una casseruola piuttosto stretta con circa 600 g di acqua, in modo che ne sia coperto per circa 2 dita. Portate a bollore con il coperchio, abbassate, cuocete con il coperchio per 10'; spegnete e fate riposare per 10', sempre coperto.*
SCIOGLIETE *lo zucchero nell'aceto di riso, senza farlo bollire; condite il riso con l'aceto zuccherato, sgranandolo.*
SBOLLENTATE *le foglie di bietola, poi scolatele e asciugatele.*
SBATTETE *l'uovo con timo e prezzemolo tritato, un cucchiaio di latte e uno di grana, sale e pepe, e cuocetelo in padella con un filo di olio per 3' da un lato e 1' dall'altro, ottenendo una frittatina. Tagliatela a strisce.*
TAGLIATE *a strisce la mortadella e la burrata. Sbucciate il pomodoro e tagliatelo a filetti per il lungo, eliminando i semi.*
STENDETE *sulla stuoina per il sushi uno strato di riso, lavorando con le mani bagnate, e pressatelo. Disponete al centro due strisce di mortadella e una di frittata poi, aiutandovi con la stuoina, formate un rotolo chiudendo il riso sopra mortadella e frittata. Formate allo stesso modo altri due rotoli e passateli tutti e tre nella granella di pistacchio.*
PREPARATE *altri tre rotoli, stendendo sulla stuoia le foglie di bietola, poi il riso. Spalmate uno strato di pâté di olive, quindi disponete le strisce di burrata, i filetti di pomodoro, foglie di basilico spezzettate. Chiudete i rotoli, aiutandovi con la stuoina.*
TAGLIATE *tutti i rotoli in rocchetti di circa 3 cm e servite il sushi a piacere con lattughino, nastri di carote e aceto balsamico.*

3 Arrosto di tacchino e salsa tonnata

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40' più 30' di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg fesa di tacchino
170 g tonno sott'olio
150 g cipolla
80 g maionese
8 pomodorini secchi sott'olio
3 filetti di acciuga sott'olio
salvia – timo – zenzero fresco – lime
vino bianco secco – peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

INCIDETE *la fesa, aprendola. Farcitela con i pomodorini, foglie di salvia e timo, sale e pepe. Chiudetela a rotolo e legatela ad arrosto con lo spago da cucina.*
ROSOLATE *l'arrosto in un tegame adatto al forno con 2 cucchiai di olio, per 7-8'. Bagnate con mezzo bicchiere di vino, aggiungete la cipolla tagliata a pezzetti, le acciughe e il tonno sgocciolati. Infornate il tegame a 130 °C per circa 50', poi alzate a 220 °C per altri 10-15'.*
SFORNATE *l'arrosto di tacchino e lasciatelo raffreddare. Raccogliete poi il fondo di cottura e frullatelo insieme alla maionese, la scorza grattugiata di un lime e un pezzettino di zenzero fresco sbucciato. Completate la salsa con peperoncino a piacere.*
TOGLIETE *lo spago, affettate sottilmente la carne e conditela con la salsa.*

Il panino farcito vanta ascendenti storici: già in voga nell'antica Roma, fu "consacrato" nel '700 da John Montagu, conte di Sandwich, che lo mangiava al tavolo da gioco.

PASTO BILANCIATO
Un uovo sodo completa il pranzo con un rinforzo di proteine.
5
CLASSICO
La pasta fredda è uno dei piatti più pratici da consumare fuori casa

6

NEL THERMOS
Un infuso di frutta, una tisana o un tè verde, per accompagnare i cookie e per dissetarsi lungo la giornata.

DOLCEZZA
Un biscotto per concludere il pranzo o per una deliziosa pausa caffè

Al contenitore del pranzo è dedicato un film, Lunchbox *(2013): la storia si svolge a Mumbai, dove ogni mattina una rete di fattorini raccoglie e consegna ai mariti al lavoro i cestini preparati dalle mogli*

4 Focaccine di farro stracchino e verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g stracchino
200 g farina 0 – **200 g** farina di farro
10 g lievito di birra fresco
3 pomodori – **2** melanzane piccole
zucchero – olio extravergine di oliva – sale

MISCELATE *le due farine; sciogliete il lievito in circa 280 g di acqua e impastatela con le farine, 5 g di zucchero e, alla fine, 10 g di sale. Lasciate lievitare in un recipiente unto di olio coperto, per 1 ora, finché non raddoppia.*
FRULLATE *120 g di olio con 100 g di acqua e 8 g di sale ottenendo un'emulsione.*
UNGETE *di olio 6 stampi da tartelletta (ø 12 cm); dividete l'impasto e stendetelo negli stampi, senza schiacciarlo troppo. Ungetelo abbondantemente con l'emulsione e lasciate lievitare ancora per 1 ora.*
IRRORATE *le focaccine con altra emulsione e infornatele a 200 °C per 10-12', quindi ungetele ancora con l'emulsione e cuocete per altri 5', poi sfornate.*
AFFETTATE *sottilmente le melanzane e scottate le fettine su una piastra bollente, unta di olio, per 2' per lato.*
TAGLIATE *a fette i pomodori e passateli sulla piastra per 2' a lato, con un filo di olio.*
FARCITE *le focaccine con lo stracchino e le verdure grigliate.*

5 Pasta fredda al pesto di ricotta

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g pasta corta
150 g ricotta
25 g mandorle sgusciate senza pelle
2 pomodori
basilico – mandorle con la pelle – grana
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE *la pasta, scolandola a 2/3 di cottura. Stendetela su un vassoio, ungetela di olio e lasciatela raffreddare mescolandola ogni tanto.*
PREPARATE *intanto il pesto: frullate un pomodoro pelato e privato dei semi, insieme a 10 foglie di basilico, la ricotta e le mandorle senza pelle, 2 cucchiai di grana grattugiato, sale, pepe e circa 50 g di olio.*
CONDITE *la pasta con il pesto di ricotta e completate con dadini di pomodoro, scaglie di mandorle con la pelle e scaglie di grana.*

6 Cookie con albicocca e cioccolato bianco

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 PEZZI
200 g farina 00
120 g albicocche secche
120 g cioccolato bianco
120 g burro
100 g zucchero semolato
100 g zucchero di canna
1 uovo
lievito in polvere per dolci – sale

MESCOLATE *la farina, lo zucchero semolato e lo zucchero di canna, un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di lievito. Impastateli con il burro ammorbidito e formate un impasto sabbioso, unite il cioccolato bianco spezzettato e le albicocche tagliate a tocchetti, infine l'uovo, ottenendo un impasto morbido.*
LASCIATE *rassodare l'impasto per 10-15' in frigorifero, poi dividetelo in palline; disponetele su una placca foderata con carta da forno e infornate a 170 °C per circa 20'.*
ACCOMPAGNATE *con infusi di frutta freddi.*

➾ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***28 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Lunch box in metallo con coperchio in bambù e tazza Pantone Moronigomma, vassoietto celeste in melammina Kunzi, ciotoline trasparenti con coperchio e forchetta Comatec, bacchette Kunzi.

DA LEGGERE

Spunti e trucchi
Se volete convertirvi al lunch box, ecco due libri per trovare idee sempre nuove: scoprirete che anche il pranzo in ufficio può essere espressione di alta cucina.

STORIE DI SCHISCIA CONTEMPORANEA
Oltre alle 66 ricette, trovate spiritosi racconti sulla nostra società e sul ruolo della pausa pranzo.
"Il Re della schiscetta", Lorenzo Buonomini - Jacopo Manni, Terre di mezzo editore, www.terre.it 10 euro

UNA GUIDA TECNICO-GASTRONOMICA
Tutto quello che serve sapere per diventare uno "schiscettaro" professionista: storia, attrezzi, tecniche e, naturalmente, ricette: oltre 100.
"Schiscetta perfetta", Alessandro Vannicelli, DeAgostini, www.deagostini.it 12,90 euro

PERLA *dell'*EST

La definizione si attaglia allo splendore del suo centro storico. Ma **VILNIUS** è anche un museo d'arte moderna a cielo aperto e un gioiello di foreste, laghi e riserve naturali

TESTO AURO BERNARDI

Foreste e distese verdi: in **Lituania** coprono il 30% del paese, sopravvivono magnificamente accanto ai grattacieli cittadini e influenzano *la cucina locale*. Segale e orzo, miele, frutti di bosco, radici e bacche, bietole rosse (con le quali si fa una zuppa fredda, piatto nazionale), patate e verze, selvaggina, latticini e formaggi sono gli ingredienti che ricorrono più spesso nelle ricette. **Vilnius** è una *capitale dinamica*, abituata a essere un *crocevia di culture*. Nel centro storico, *gioiello di architetture barocche*, decine di chiese (cattoliche, ortodosse, uniati) sono il segno delle molte etnie che l'hanno abitata. **L'Università**, fondata nel 1579, è storicamente uno dei *maggiori centri scientifici e culturali della regione baltica*. **Per il tour** a piedi della città si può partire da Gedimino prospektas, il boulevard alla francese che sbocca sulla piazza della Cattedrale, e da qui arrivare a Pilies gatvé, via del Castello, pedonale con *negozi, bar e ristoranti*. Dalla triangolare piazza del Comune si arriva poi alla **Porta dell'Aurora**, unica superstite degli *antichi bastioni che circondavano la città* (con 9 porte e 3 torri): al suo interno c'è una cappella con l'effigie di una Madonna veneratissima, meta di incessanti pellegrinaggi.

LE TRE MUSE che sovrastano l'entrata del Teatro Drammatico Nazionale Lituano rappresentano Prosa, Tragedia e Commedia. A destra, ex voto nella Cappella della Porta dell'Aurora. Vilnius è crocevia di molte culture: l'uomo in costume appartiene al gruppo etnico dei caraimi, arrivati nel Medioevo dalla Crimea. A sinistra, la cattedrale settecentesca e il suo campanile.

LA RICETTA BALTICA/1

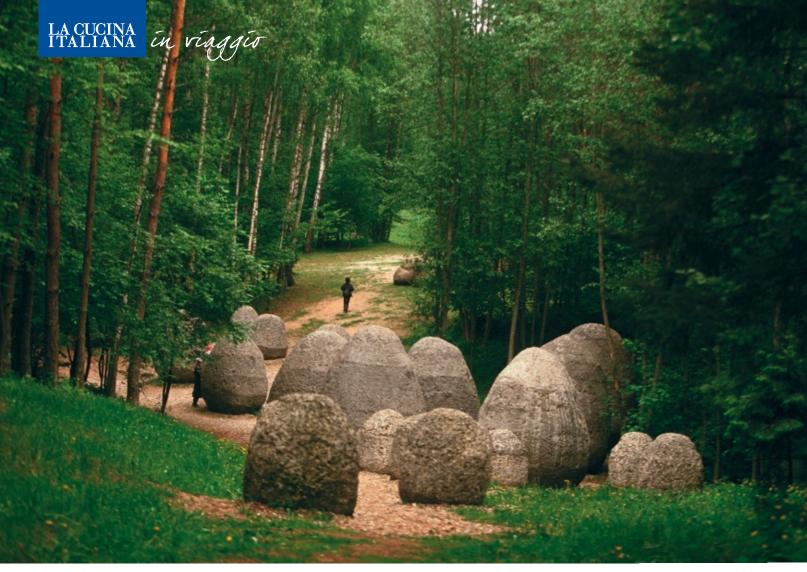
Cepelinai, gnocchi ripieni

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

900 g patate per gnocchi
150 g polpa di manzo macinata
150 g panna acida
120 g fecola
80 g pancetta
1 albume
1 cipolla
farina – burro
sale – pepe

LESSATE *500 g di patate con la buccia.* **PREPARATE** *il ripieno: tritate la cipolla e appassitene metà in padella con una noce di burro, unite la carne macinata, salate, pepate, mescolate per 1-2', spegnete e tenete da parte.* **GRATTUGIATE** *400 g di patate crude raccogliendole in un canovaccio e strizzatele accuratamente. Versate la fecola su una spianatoia, schiacciatevi sopra le patate bollite, unite le patate grattugiate, l'albume e una presa di sale. Impastate velocemente e dividete l'impasto in porzioni da 60-70 g.* **CREATE** *un incavo in ciascuna, mettetevi un po' di ripieno, richiudete e modellate a forma ovale, cospargendovi le mani con la farina.* **LESSATE** *i cepelinai in acqua fremente salata per una ventina di minuti.* **PREPARATE** *il condimento: appassite la cipolla rimasta con una piccola noce di burro, unite la pancetta tritata e fatela diventare croccante; aggiungete poi la panna acida e, al bollore, salate, pepate e spegnete.* **SCOLATE** *i cepelinai e serviteli con il condimento di panna acida caldo.*

Fotografie di Reinhard Schmid/SIME, Olivia Nitaji, Auro Bernardi

La Lituania applica una **RIGOROSA** *politica* **AMBIENTALE.**

PARCO EUROPA (sopra), museo d'arte contemporanea all'aperto a circa 20 minuti da Vilnius (www.europosparkas.lt). Sotto, centro storico e gioielli d'ambra: la varietà baltica è particolarmente pregiata. A destra, una meta molto frequentata, il castello di Trakai, sul lago Galve, raggiungibile in 40 minuti in treno o con bus www.trakai-visit.lt

IN CITTÀ

Dove andare

Se si desidera soggiornare, mangiare e fare acquisti senza allontanarsi dal centro.

HOTEL ARTIS CENTRUM
A due passi da tutti i punti d'interesse della città.
www.artis.centrumhotels.com

HOTEL AMBERTON VILNIUS
Moderna struttura a lato della Cattedrale.
www.ambertonhotels.com

RISTORANTE LOKYS
Menu lituano con musica folk. *www.lokys.lt*

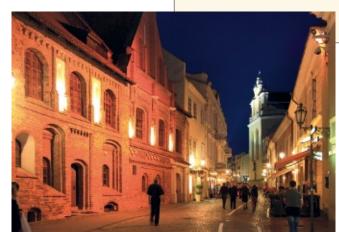
LINAS SAMENAS
Giovani chef reinterpretano la cucina locale.
english.linassamenas.lt

CENTRO AMBER
Gioielli e trattamenti di bellezza all'ambra.
www.ambergift.lt

COME ARRIVARE
In aereo, da Bergamo Orio al Serio, da Roma Ciampino e da Roma Fiumicino con Ryanair, WizzAir e Air Baltic.
www.ryanair.com
www.wizzair.com
www.airbaltic.com

INFORMAZIONI
www.lithuania.travel
www.vilnius-tourism.lt

LA RICETTA BALTICA/2

Budino di mirtilli

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 6 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **600 g** mirtilli
- **250 g** zucchero
- **150 g** panna acida
- **35 g** fecola
- chiodi di garofano – cannella in stecca

RACCOGLIETE *in una casseruola 500 g di mirtilli con 800 g di acqua; cuocete dal bollore per 4-5′, quindi scolate i mirtilli conservando l'acqua.*
FRULLATE *i mirtilli cotti, poi mescolateli con la loro acqua di cottura e, se volete una consistenza molto liscia, passate tutto al setaccio, ottenendo un composto liquido.*
PRELEVATE *una tazza del liquido. Mescolate il resto con lo zucchero, 3 chiodi di garofano, una stecca di cannella e riportate sul fuoco.*
STEMPERATE *la fecola nel liquido in tazza e, al bollore, versatela nella casseruola e cuocete dolcemente per pochi minuti, mescolando di continuo, finché il composto non si sarà addensato. Toglietelo dal fuoco, distribuitelo in 8 tazzine, eliminando le spezie.*
METTETELO *in frigo per 4-6 ore (si conserva in frigo per 4-5 giorni).*
SERVITE *il budino con i mirtilli rimasti e la panna acida, mescolata a piacere con un cucchiaio di zucchero.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***23 aprile***

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

La VELLUTATA di VERDURE

1 BASE CLASSICA **PER 4 NUOVE RICETTE**

Per prepararla alla perfezione servono tre elementi fondamentali: un purè di ortaggi, una miscela di **BURRO E FARINA** e un'emulsione di panna e tuorli. Questa è la formula che garantisce la consistenza più liscia e setosa

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

EMULSIONE
Uova, panna o un composto di entrambi (liaison) rendono le vellutate omogenee e cremose.

Il burro usato nel roux dà un sapore ricco e fine alla preparazione

IL ROUX
È una miscela di burro e farina utilizzata per dare corpo a salse e vellutate. La proporzione è 150 g di burro per 125 g di farina.

FARINA O AMIDI
Combinati nel roux o usati da soli, servono per dare densità e rendere cremosi i purè di verdure.

AROMA ELEGANTE
Lo scalogno, meno rustico della cipolla, si utilizza per profumare il roux.

Vellutata

RICETTA BASE

La cucina classica distingue le ***minestre "legate"*** *in vellutate e creme: le vellutate prevedono di addensare una base di purè di verdura con un* roux *(miscela di burro e farina) e di stabilizzarle con una* liaison *(legante) di panna e uova. Molto fini e lisce (devono "vellutare" il cucchiaio), si preparano con verdure polpose e delicate come asparagi e zucchine, ma anche con insalate e spinaci. Le* ***creme****, invece, solitamente sono a base di verdure come cavolfiori, broccoli, zucca, e si legano con un composto di latte e farina di riso. Se sono a base di legumi o di patate, amidacei che hanno già una funzione addensante, non è necessario legarle con la farina di riso ma è sufficiente frullarle o passarle al passaverdure, ottenendo le* ***passate****. Le creme e le passate rimangono di grana meno fine rispetto alle vellutate.*

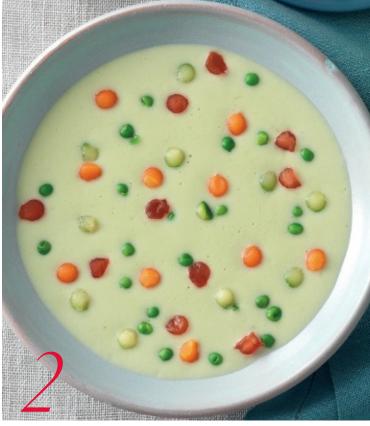
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g** zucchine
- **200 g** panna fresca
- **60 g** burro
- **40 g** farina
- **2** tuorli – **1** scalogno – timo – sale

1-2 TAGLIATE *le zucchine a fettine sottili. Tritate lo scalogno e appassitelo in una casseruola con il burro e un rametto di timo, a fuoco delicato, poi aggiungete le zucchine e insaporitele a fuoco medio per 1'; salate poco.*
3 AGGIUNGETE *la farina con un goccio di acqua per aiutarvi a stemperarla, bagnate con 1 litro di acqua e portate a bollore. Abbassate il fuoco e cuocete per 10'.*
4 PREPARATE *intanto la* liaison*, sbattendo i tuorli con la panna.*
5-6 FRULLATE *le zucchine con il frullatore a immersione, quindi unite alla vellutata calda la* liaison *ed emulsionate con la frusta.*

VARIANTI *È possibile* ***dare corpo*** *alle vellutate anche sfruttando solo il rapporto tra la parte polposa della verdura e la parte liquida. In questo caso, è ancora più importante* ***"stabilizzare"*** *la preparazione con un emulsionante grasso (panna e uova insieme, o solo panna), in modo da evitare che la parte fibrosa si separi da quella acquosa.*

I NOSTRI CONSIGLI

ADDENSARE **Regolate la "densità" della preparazione aggiungendo burro impastato con circa pari peso di farina per renderla più corposa. Viceversa, aggiungete latte o brodo per renderla meno densa.**
FRULLARE **Oggi la differenza tra vellutata, passata, crema è quasi annullata dall'uso degli strumenti moderni: frullando ad alta velocità si raggiungono in breve tempo e senza fatica consistenze un tempo difficili da ottenere e si possono realizzare vellutate finissime anche con legumi e patate. Ricordate infine che con i frullatori a bicchiere, più potenti di quelli a immersione, otterrete risultati più fini.**
CONSERVARE **Essendo a base di ortaggi, le vellutate andrebbero consumate subito. Si possono conservare, tuttavia, in frigo per 2-3 giorni. Se si preparano in grandi quantità, si possono anche congelare: è consigliabile, però, congelare solo il purè, per completarlo con la *liaison* all'ultimo momento.**

1 Vellutata di carote e yogurt con alette di pollo al curry

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g carote
120 g yogurt greco
70 g cipolla
6 alette di pollo
scalogno – burro – timo – curry mild
vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

SPUNTATE *le alette e liberate un po' l'osso con un coltellino, in modo da creare un manichetto.*
METTETELE *in una padella, conditele con il curry, un pizzico di sale e 2 cucchiai di olio, distribuendolo sulle alette con le mani, poi rosolatele a fuoco basso per 10-12'. Giratele, unite la cipolla tagliata a mezze rondelle sottili, coprite e cuocete per altri 8'. Sfumate con mezzo bicchiere di vino, aggiustate di curry e terminate di cuocere, con il coperchio e a fuoco basso, per altri 20'.*
SPUNTATE *le carote, sbucciatele e tagliatele a rondelle. Tagliate a fettine uno scalogno e appassitelo in una casseruola con una grossa noce di burro e un rametto di timo, unite le carote e fatele insaporire per 1' a fuoco basso.*
SALATE *leggermente, aggiungete mezzo litro di acqua e portate a bollore. Abbassate il fuoco, coprite e cuocete per altri 15'.*
TOGLIETE *il timo e frullate tutto molto a lungo, fino a ottenere un purè liscio. Lasciatelo raffreddare.*
INCORPORATE *lo yogurt nel purè e servite la vellutata ottenuta a temperatura ambiente, con le alette al curry. Guarnite a piacere con fili di carota e altro yogurt.*

2 Vellutata di cipollotti e patate con *pois* di verdure

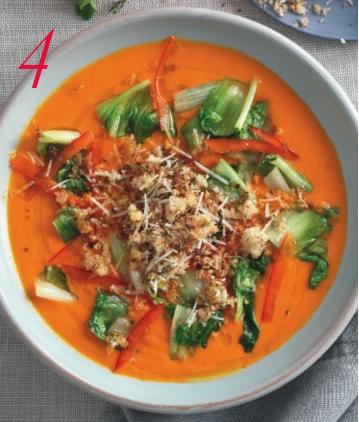
IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte
400 g 2 mazzi di cipollotti
100 g panna fresca
50 g piselli
2 zucchine – **2** pomodori
1 patata – **1** carota
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *i cipollotti togliendo la barba, la guaina più esterna e un pezzetto del verde (rimarranno circa 200 g). Affettateli e rosolateli in una casseruola con 3 cucchiai di olio, insieme alla patata, pelata e tagliata a dadini. Dopo 3-4', bagnate con il latte, portate a bollore poi abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e cuocete per 20', salando verso fine cottura.*
FRULLATE *tutto con un frullatore a immersione, poi tornate sul fuoco, aggiungete la panna, riportate a bollore, cuocete per 1' e spegnete.*
SCAVATE *con uno scavino di 7 mm di diametro la carota sbucciata, i pomodori e le zucchine (evitando i semi), ottenendo dei* pois *di verdure colorati.*
SCOTTATE *in acqua bollente i piselli e i* pois *di zucchina e carota.*
SERVITE *la vellutata completandola con i* pois *di verdure colorati.*

3 Vellutata di lattuga e fagottino di pesce

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g latte
200 g filetti di branzino
100 g panna fresca
100 g porro
70 g zucchina
60 g cipollotto
50 g carota
40 g sedano
25 g farina
2 cespi di lattuga – burro – salvia
basilico – prezzemolo – sale – pepe

PREPARATE *una besciamella: sciogliete 25 g di burro in una casseruola, poi aggiungete 25 g di farina e mescolate. Versatevi il latte e un pizzico di sale e portate a bollore, poi cuocete mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa, non troppo densa.*
SFOGLIATE *un cespo di lattuga (500 g circa), lavatela e tagliatela a pezzetti.*
SPUNTATE *il porro e tagliatelo a fette, lavatelo e fatelo appassire in una casseruola con una grossa noce di burro. Dopo 1′ aggiungete la lattuga tagliata, abbassate il fuoco e lasciatela insaporire per 1′.*
COPRITE *con un coperchio e cuocete per 5′, poi frullate tutto nel robot da cucina, finché non otterrete una crema molto liscia.*
RIMETTETE *la crema nella casseruola, aggiungetevi la besciamella e unite anche la panna, riportate a bollore e cuocete per 2′, aggiustando di sale se serve.*
PREPARATE *una brunoise: tagliate a dadini piccolissimi (2 mm) zucchina, cipollotto, carota e sedano. Spellate i filetti di branzino e privateli con cura delle lische.*
CUOCETE *i filetti in padella con una piccola noce di burro e 2-3 foglie di salvia, poi toglieteli dalla padella e metteteli da parte.*
ELIMINATE *la salvia e nel fondo di cottura dei filetti mettete la brunoise; rosolatela per 3-4′, salate, unite un mestolo di acqua e cuocete per 2′. Rimettete il pesce in padella, insaporitelo insieme alla brunoise per 1′, poi tritate tutto nel robot da cucina, grossolanamente, unendo anche qualche foglia di prezzemolo e basilico: otterrete un composto che userete come ripieno.*
STACCATE *dall'altro cespo di lattuga le foglie più grandi e scottatele in acqua bollente per 1′, raffreddatele in acqua fredda poi stendetele su carta da cucina.*
BATTETE *leggermente le coste delle foglie, sovrapponetele in modo da rinforzarle e farcitele con il ripieno di pesce; avvolgetele a fagottino, ottenendone 8.*
CUOCETE *i fagottini in 2 noci di burro color nocciola per 1′ e serviteli con la vellutata di lattuga. Completate con pepe e verde di cipollotto tagliato ad anelli fini.*

4 Crema di peperoni arrosto e scarola

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g pomodori ramati
300 g 1 peperone rosso
250 g scarola – **170 g** patata
100 g porro – **100 g** sedano
80 g panna fresca
3 fette di pane casareccio
aglio – timo – prezzemolo – maggiorana
pecorino – olio extravergine di oliva – sale

ARROSTITE *il peperone sulla fiamma per 20′, in modo da bruciacchiare la pelle senza cuocere troppo la polpa. Fatelo intiepidire in un sacchetto, poi pelatelo e tagliatelo a pezzetti.*
TAGLIATE *a dadini il sedano e la patata, affettate il porro. Rosolate tutto in una casseruola con 4-5 cucchiai di olio per 3-4′, aggiungete i pomodori a tocchetti e il peperone e fate insaporire per 1-2′. Aggiungete 700 g di acqua e cuocete per 15-20′, poi spegnete e frullate tutto, aggiustando di sale.*
RIMETTETE *la crema di peperoni nella casseruola, aggiungete la panna e riportate a bollore. Cuocete per 1′ e spegnete.*
TOSTATE *in forno le fette di pane con un filo di olio e un pizzico di sale. Frullatele poi insieme a un trito di timo, prezzemolo e maggiorana e mescolatelo con 2 cucchiai di pecorino grattugiato a fili.*
TAGLIATE *a strisce la scarola; rosolate uno spicchio di aglio schiacciato in 3 cucchiai di olio, togliete l'aglio, aggiungete la scarola e arrostitela a fuoco vivo per 1′.*
SERVITE *la crema di peperoni con il pane aromatico completando con la scarola, peperone crudo a fettine e altro pecorino.*

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **18 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Ciotole colorate Rina Menardi, piatti fondi Made a mano; pentola Berndes, piastra a induzione Kenwood.

Rapidamente buoni

Una scelta di piatti da realizzare in **SEMPLICI MOSSE** con ingredienti facili da trovare e qualche base pronta. Per sapori e accostamenti nuovi a pranzo e a cena

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** MARIA VITTORIA DALLA CIA **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

1 Fagioli mangiatutto con mozzarelline

TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g fagioli mangiatutto
200 g mozzarelline ciliegia
200 g zucchina
20 mandorle con la buccia
alloro – olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *i fagioli mangiatutto in acqua aromatizzata con una foglia di alloro e un filo di olio per 10-12′.*
SCOLATE *i fagioli mangiatutto e tagliateli a metà.*
AFFETTATE *le zucchine ottenendo dei nastri e cuoceteli sulla griglia rovente per 1-2′ per lato.*
TAGLIATE *le mandorle a fettine.*
RACCOGLIETE *tutto in una ciotola, aggiungete le mozzarelline e condite con olio e un pizzico di sale, mescolando delicatamente.*

LO STILE IN TAVOLA

Tenui sfumature dal grigio-azzurro al blu per apparecchiare una luminosa tavola di giugno.

I piatti prodotti da Made a mano possono essere realizzati su richiesta nei colori preferiti, come le grandi piastrelle usate a mo' di tovaglietta americana.

DUE IDEE MENU

SENZA GLUTINE
- Minestrone con mandorle e basilico
- Merluzzo e patate in insalata
- Crema di avocado con melone

RICCO E VARIEGATO
- Fagioli mangiatutto
- Trofie, tacchino e peperone
- Frutta fresca a piacere

2 Hamburger di pollo alla rucola

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g polpa di pollo
40 g rucola
30 g mollica morbida a dadini
grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale

FRULLATE *la polpa di pollo con la rucola.* **INCORPORATE** *poi una cucchiaiata di grana e i dadini di mollica, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.* **FORMATE** *gli hamburger: dividete il composto in quattro porzioni e mettetene una alla volta all'interno di un anello di metallo (ø 8 cm, h 3 cm), posato su un foglietto di carta da forno (lato 10-12 cm); premete il composto e togliete l'anello.* **CUOCETE** *gli hamburger in una padella velata di olio: appoggiateli sul lato della carta e cuoceteli per 3-4', poi girateli (aiutandovi con la carta e poi eliminandola) e cuoceteli per altri 3-4'. Salateli e serviteli a piacere con insalatina, erbe aromatiche e un filo di olio.*

3 Crema di avocado con melone

TEMPO 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g 2 avocado
200 g melone senza scorza
150 g latte
30 g zucchero
limone

FRULLATE *la polpa degli avocado con lo zucchero e il succo di mezzo limone, poi unite 150 g di latte freddo e frullate fino a ottenere una crema soffice.* **SERVITELA** *per accompagnare il melone tagliato a spicchi sottili.*

Pronto in meno di 15 minuti!

4 Minestrone con mandorle e basilico

TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g patate
150 g pomodorini
100 g sedano
100 g zucchine
12 mandorle pelate
10 foglie di basilico – timo – alloro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

RIDUCETE *le patate, le zucchine e il sedano in tocchetti di medie dimensioni.*
RACCOGLIETE *in una casseruola capace 1 litro di acqua con un rametto di timo e una foglia di alloro. Al bollore eliminate le erbe e immergetevi il sedano, le patate e, dopo 10′, le zucchine; salate e pepate e cuocete per 5′.*
FRULLATE *2 cucchiai di verdure del minestrone con una decina di foglie di basilico e 2 cucchiai di olio; versate quindi nel minestrone.*
TAGLIATE *a metà i pomodorini.*
RIDUCETE *le mandorle a pezzetti e tostatele in una padella velata di olio per un paio di minuti; spegnete e unite i pomodorini.*
SERVITE *il minestrone caldo o tiepido completando con i pomodorini e le mandorle.*

5 Merluzzo e patate in insalata

TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g polpa di merluzzo fresco a tocchi
250 g patate
150 g fagiolini
130 g peperone giallo
alloro – menta – sale
olio extravergine di oliva

LESSATE *i fagiolini in acqua con una foglia di alloro e un filo di olio per 7-8′. Scolateli e tagliateli in rocchetti.*
PELATE *le patate, tagliatele a spicchi e lessatele in acqua con 2 foglie di alloro per 8-10′ e scolatele; nella stessa acqua lessate il merluzzo per 4-5′.*
TAGLIATE *il peperone in striscioline.*
MESCOLATE *il merluzzo con le patate, i fagiolini e il peperone. Condite con sale, olio e completate con foglioline di menta.*

AL BICCHIERE

L'inizio dell'estate porta con sé il desiderio di freschezza e di profumi leggeri; di vini agili e versatili. Per le nostre ricette veloci di giugno, ecco quattro etichette piacevolissime e facili da reperire.

BOLLICINE **Franciacorta Brut** Barone Pizzini.
Un metodo classico il cui equilibrio lo rende ideale all'aperitivo, ma anche a un raffinato picnic. Da provare con l'hamburger e con il merluzzo in insalata (ricette 2 e 5). 20 euro.

BIANCO Umbria Bianco **"Torre di Giano"** 2013 Lungarotti.
Vermentino, Trebbiano e Grechetto per un vino morbido, indicato per formaggi freschi, verdure e primi leggeri, come i fagioli mangiatutto (ricetta 1). 6 euro.

BIANCO Alto Adige Pinot bianco **"Schulthauser"** 2013 St. Michael-Eppan. *Uno dei Pinot bianchi più affidabili d'Italia, fine e avvolgente, per minestre delicate, pesce, sformati o zuppe vegetali. Ottimo con il minestrone (ricetta 4).* 11 euro.

ROSATO Cerasuolo d'Abruzzo **"Piè delle Vigne"** 2012 Cataldi Madonna.
Più vicino al rosso che al rosato, il Cerasuolo abruzzese è un vino beverino che ben si accompagna ai piatti di carne non troppo strutturati: sta bene con le trofie, straccetti di tacchino e peperone (ricetta 6). 7 euro.

Scelti per voi da Samuel Cogliati *www.possibiliaeditore.eu*

SCELTI PER VOI

PROVATI AI FORNELLI
In vendita nei negozi di specialità alimentari e al supermercato due prodotti da sperimentare nelle nostre ricette.

L'olio per condire i fagioli mangiatutto e il minestrone è l'extravergine abruzzese Tandem di Ursini. Ottenuto da olive Gentile di Chieti 65%, Peranzana 25% e Nociara 10%, ha un sapore molto intenso.

Il formaggio senza lattosio Particolarmente sapido, si chiama Il Senza ed è prodotto da Bertinelli con caglio vegetale, senza glutine né zuccheri. È adatto anche alle cucine kosher e halal.

6 Trofie, straccetti di tacchino e peperone

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g trofie
250 g polpa di tacchino
250 g peperone rosso
1 piccola cipolla rossa – grana grattugiato
erba cipollina – olio extravergine – sale

MONDATE *il peperone e tagliatelo a dadini.*
TRITATE *grossolanamente il tacchino e mescolatelo con qualche filo di erba cipollina tagliuzzata.*
TRITATE *finemente la cipolla e fatela appassire in 2 cucchiai di olio per 2′, poi unite i peperoni e il tacchino e cuocete per 2-3′; spegnete, salate, coprite e lasciate riposare.*
TUFFATE *le trofie in acqua bollente salate.*
MESCOLATE *4-5 cucchiai di olio con 4 cucchiai di grana, un po' di erba cipollina tagliuzzata e un mestolino di acqua di cottura delle trofie ottenendo una salsa.*
SCOLATE *le trofie nella padella del tacchino, condite con la salsa e servite subito.*

➾ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 marzo***

Antipasti

Per chi ama la tradizione, una **RIVISITAZIONE** dei peperoni friggitelli e della mozzarella in carrozza. Per chi ama **INNOVARE**, crocchette di manioca e sgombro marinato alla lavanda

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Crocchette di manioca con centrifugato misto

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 2 ore e 30′ di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g manioca
250 g rabarbaro
400 g 4 pomodori
2 pompelmi rosa
zucchero – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *la manioca, sciacquatela accuratamente e tagliatela in 4; eliminate quindi il torsolo e lessatela in acqua salata per 45-50′.*
SCOLATELA, *passatela al setaccio e raccogliete il purè ottenuto. Create 4 crocchette alte circa 3 cm, aiutandovi con un tagliapasta (ø 7,5 cm) appoggiato su una teglietta. Mettetele in freezer coperte con la pellicola per almeno 2 ore.*
SBOLLENTATE *2 pomodori, sbucciateli e privateli dei semi, tagliateli in filetti, conditeli con olio, sale e zucchero; cuoceteli in forno a 90 °C per 2 ore mentre le crocchette di manioca riposano in freezer.*
PELATE *parzialmente 50 g di rabarbaro e tagliatelo a tocchetti. Mettete gli scarti in una casseruola con 200 g di acqua e 20 g di zucchero e portate a bollore. Versate poi lo sciroppo ottenuto sui tocchetti di rabarbaro e lasciateli riposare coperti per 1 ora.*
PELATE *a vivo i pompelmi: mettete 6 spicchi su un piattino e fateli marinare con un pizzico di sale, per 30′.*
PESATE *200 g di polpa di pompelmo e centrifugatela con 200 g di pomodori a spicchi e 200 g di rabarbaro.*
TOGLIETE *le crocchette dal freezer e friggetele subito in olio di arachide caldo finché non saranno dorate su entrambi i lati.*
SERVITE *le crocchette con i pomodori al forno, gli spicchi di pompelmo e i pezzetti di rabarbaro, completando con il centrifugato.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questo articolato antipasto è un piatto molto ricco dal punto di vista nutrizionale. I pomodori al forno, il rabarbaro sciroppato e la manioca si possono preparare in anticipo, lasciando per l'ultimo momento solo la frittura, il pompelmo marinato nel sale, il centrifugato e l'assemblaggio.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Cortese di Gavi**
- **Val Polcevera Bianco**
- **Tarquinia Bianco**

LO STILE IN TAVOLA
Tavolo in legno fiorirà un giardino®, piatti Rosenthal, mattonella esagonale Marino Paint & Wallpapers, mattonelle decorate Made a mano, tovagliolo Fazzini.

SCUOLA DI CUCINA

LA MANIOCA

Pianta tropicale originaria del Brasile, è un grosso tubero di forma allungata con buccia bruna e pasta bianca. In Europa, la manioca si trova di solito in pezzature da circa 500 g. Come la patata, in cucina si fa bollita, fritta, in purè. Dai tuberi si ricava la tapioca, amido in forma di farina dall'elevato valore calorico, utilizzata per la preparazione di creme e pappe.

A-B Tagliate il tubero in 4, sbucciatelo a fondo, poi eliminate la parte del torsolo, molto fibrosa. Poiché nella buccia rimane un residuo di sostanze tossiche, sciacquate la polpa sotto l'acqua corrente prima di cuocerla.

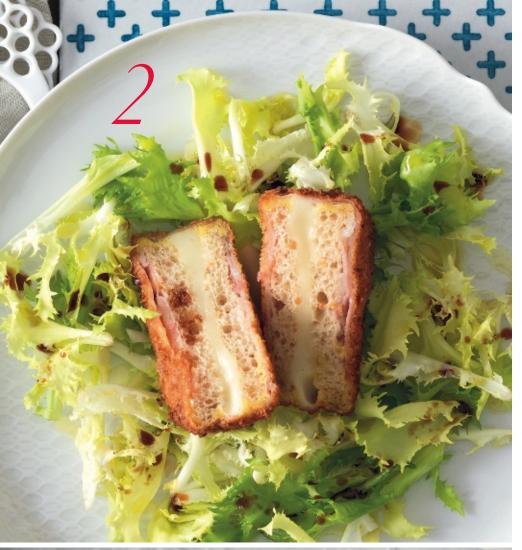
C Lessate la manioca in acqua salata come una patata, lasciandola in tocchi piuttosto grossi, perché non si spappoli troppo in cottura.

D Utilizzatela come prevede la ricetta: per preparare purè, passate la polpa al setaccio.

A

B

C

D

2 Toma in carrozza

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g insalata riccia
80 g toma
8 fette di pancetta tesa
4 fette di pancarré ai cereali
1 uovo
saba (mosto di uva cotto)
farina
olio di arachide

TOGLIETE *la crosta alle fette di pancarré e frullatela. Tagliate a metà le fette ottenendo 8 rettangoli; con essi confezionate 4 paninetti farcendoli con una fetta di toma spessa 5 mm.*
AVVOLGETE *ogni paninetto in 2 fette di pancetta. Passateli nella farina, poi nell'uovo sbattuto, infine impanateli nella crosta di pancarré frullata.*
FRIGGETE *i paninetti in olio di arachide a 190 °C finché non saranno dorati.*
TAGLIATELI *infine a metà lungo la diagonale e servite i triangoli ottenuti su insalata riccia, completando con gocce di saba.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Valcalepio Bianco**
- **Montescudaio Bianco**
- **Capri Bianco**

3 Sgombri marinati alla lavanda e melanzana fumé

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g 3 sgombri
400 g 1 melanzana
40 g aceto bianco
zucchero
alloro – farina
fiori di lavanda secchi
aceto balsamico
pepe nero in grani
pepe rosa
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

ABBRUSTOLITE *la melanzana sulla fiamma, girandola per 10' e reggendola con uno spiedo o un forchettone: bruciacchiando la pelle otterrete il gusto affumicato.*

APPOGGIATE *la melanzana su una placca foderata di carta da forno e infornatela a 200 °C per 15′. Mettetela quindi a riposare in una ciotola coperta con la pellicola.*
PREPARATE *una marinata portando a bollore 400 g di acqua con l'aceto bianco, un cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di zucchero, 2 foglie di alloro, 10 grani di pepe nero e un cucchiaino di fiori di lavanda. Lasciate bollire per 2′, poi spegnete.*
SFILETTATE *gli sgombri senza spellarli; tagliate in tre trancetti ogni filetto. Infarinate i trancetti e friggeteli in padella con 100 g di olio di arachide. Scolateli, immergeteli nella marinata e lasciateli riposare per 10′.*
SBUCCIATE *la melanzana e tagliate la polpa in 6 filoncini.*
SCOLATE *i trancetti di sgombro dalla marinata e serviteli con le melanzane affumicate. Mescolate poco olio extravergine con il sugo della melanzana, gocce di aceto balsamico e bacche di pepe rosa e con questa emulsione condite il piatto.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se volete accentuare il gusto di affumicato della melanzana, potete tritare molto finemente anche le parti meno bruciate della buccia e aggiungerle all'emulsione.*

VINO *bianco giovane, armonico, fragrante.*
- **Colli Piacentini Chardonnay abboccato**
- **Marino amabile**
- **Arborea Trebbiano amabile**

4 Peperoni friggitelli con pomodori e olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g peperoni friggitelli
200 g 1 pomodoro cuore di bue
50 g olive taggiasche snocciolate sott'olio
20 g filetti di acciuga sott'olio
4 fette di pan brioche
origano
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE *i peperoni aprendoli a metà per il lungo ed eliminando il picciolo e i semi.*
SALTATELI *in padella con 2 cucchiai di olio per 5′, coprite con un coperchio e cuoceteli finché non si ammorbidiscono, per altri 7-8′. Spegnete e salate alla fine.*
FRULLATE *grossolanamente le fette di pan brioche ottenendo delle briciole; tostatele in padella per 2-3′, in modo da asciugarle.*
ELIMINATE *i filamenti e i semi del pomodoro e tagliate la polpa a dadini.*
TAGLIATE *a tocchetti le olive e i filetti di acciuga.*
RACCOGLIETE *in una ciotola i pomodori, le olive, le acciughe e condite con olio, sale e pepe. Servite i friggitelli con i pomodori, spolverizzando tutto con il pan brioche tostato e un pizzico di origano.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i friggitelli, detti anche friarelli (da non confondere con i friarielli, che è il nome napoletano delle cime di rapa), sono una varietà di peperoni verdi poco carnosi e allungati, particolarmente adatti a essere fritti.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Oltrepò Pavese Riesling**
- **Valdichiana Grechetto**
- **Lizzano Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***10 marzo***

Primi

Trasformare gnocchetti altoatesini in un solare piatto **MEDITERRANEO**. Colorare crespelle, risotto e trenette con il verde tonico di **VERDURE E LEGUMI**

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SILVIA DAL MOLIN
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Spaetzle estivi

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **500 g** melanzane
- **250 g** farina 00
- **200 g** petto di pollo
- **180 g** latte
- **6** fiori di zucca
- **2** uova
- **2** carote
- **2** zucchine
- **2** scalogni

curcuma – burro – rosmarino
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *e tagliate a striscioline i fiori di zucca.*
TAGLIATE *in piccoli dadini le carote, le zucchine e le melanzane.*
ROSOLATE *le melanzane in un'ampia padella con 4 cucchiai di olio per 5'.*
SBOLLENTATE *le zucchine per 2' e le carote per 3'.*
TAGLIATE *il pollo a tocchettini.*
PREPARATE *gli spaetzle impastando la farina con le uova, il latte e un cucchiaino di curcuma. Lessateli per un paio di minuti in acqua bollente salata facendoli colare dall'apposito attrezzo. Scolateli e rosolateli in padella con una noce di burro.*
AFFETTATE *gli scalogni e fateli appassire in un'ampia padella con un filo di olio e un rametto di rosmarino; unite il pollo e rosolatelo per 5'.*
AGGIUNGETE *le verdure a dadini e gli spaetzle e saltate tutto insieme a fuoco vivace.*
COMPLETATE *con le striscioline di fiori di zucca e servite subito.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Garda Sauvignon**
- **Valdinievole Bianco**
- **Sannio Coda di Volpe**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti bianchi Rosenthal, ciotole colorate Rina Menardi, sottopiatto delle crespelle fiorirà un giardino®, tovaglioli Fazzini, piastrelle esagonali Marino Paint & Wallpapers; padella Berndes.

SCUOLA DI CUCINA

GLI SPAETZLE

Tipici gnocchetti di pasta all'uovo della tradizione germanica. Molto popolari nella cucina dell'Alto Adige, si servono come contorno di carne e selvaggina o in brodo. Per prepararli occorre un attrezzo particolare, simile a una grattugia a larghi fori sormontata da un piccolo serbatoio scorrevole: qui si versa l'impasto per farlo poi colare nell'acqua bollente a gocciolоni.

A Create una fontana con la farina raccolta in una ciotola, sbattete le uova all'interno della cavità incorporando a mano a mano l'acqua (oppure latte, per un sapore più dolce); versatela a filo continuando a sbattere per non creare grumi e infine arricchite a piacere con un filo di olio. Per le dosi, calcolate un uovo e circa 50 g di liquido per ogni 100 g di farina. Potete sostituire parte della farina 00 con farine diverse: di grano saraceno, di mais, di legumi, di castagne.

B Con l'apposito attrezzo fate colare l'impasto in acqua bollente salata. Dopo 2' scolate gli spaetzle con una schiumarola.

C Se li servite asciutti, come primo piatto o come contorno, rosolateli nel burro spumeggiante fino a renderli dorati e croccanti.

A
B
C

2 Crespelle di piselli con misto di verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte
250 g asparagi
125 g farina di piselli
40 g farina 00
20 g burro
2 uova
2 peperoni (giallo e rosso)
2 carote
2 cipollotti
grana grattugiato – timo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MESCOLATE *la farina di piselli con 25 g di farina 00, le uova, 250 g di latte e un pizzico di sale; unite un cucchiaio di olio e sbattete delicatamente, senza creare schiuma.*
PULITE *tutte le verdure e tagliatele a striscioline sottili.*
RISCALDATE *un filo di olio in una padellina (ø 10 cm) e versatevi 2-3 cucchiaiate di pastella. Lasciate cuocere per 1′ per lato. Dovrete ottenere almeno 12 crespelle.*
PREPARATE *la besciamella: fondete il burro con 15 g di farina, poi unite 250 g di latte tutto in una volta. Cuocete per 5′ mescolando, infine aggiungete 25 g di grana, sale e pepe.*
SCALDATE *un filo di olio in una padella e saltatevi le verdure separatamente, per circa 3′ ciascuna. Alla fine salatele, conditele con poco timo fresco e fatele raffreddare.*
RIEMPITE *le crespelle con le verdure, piegatele a mezzaluna, conditele con grana e con un giro di olio. Infornatele a 200 °C per 5′ e servitele con la besciamella.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco**
- **Colli Piacentini Ortrugo**
- **Cirò Bianco**

3 Risotto alla lattuga

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 1 mozzarella
300 g riso Carnaroli
3 falde di pomodoro secco
1 piccolo cespo di lattuga

brodo vegetale
maggiorana
scalogno
olio extravergine di oliva
sale – pepe

RIDUCETE *i pomodori secchi a dadini piccolissimi e mescolateli con un ciuffetto di maggiorana tritata.*
TAGLIATE *la mozzarella a losanghe. Ungete le losanghe di olio e passatele nel misto di pomodori e maggiorana in modo da ricoprirle. Salate e pepate.*
AFFETTATE *uno scalogno, fatelo appassire in casseruola in un velo di olio, unite il riso e tostatelo per 2′, mescolando sempre. Portate quindi a cottura unendo brodo vegetale bollente, un mestolo alla volta.*
LAVATE *e asciugate bene la lattuga, poi frullatela con un cucchiaio di olio e unitela al risotto negli ultimi 2′ di cottura.*
COMPLETATE *il risotto con le losanghe di mozzarella e servitelo subito.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Trentino Nosiola**
- **Bianco di Pitigliano**
- **Todi Bianco**

4 Trenette al pesto di zucchine, vongole e pomodorini

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 3 ore di spurgatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole
400 g zucchine
300 g trenette
300 g pomodorini ciliegia
olio extravergine di oliva
zucchero a velo – menta – timo
peperoncino – brodo vegetale
prezzemolo – sale – pepe

METTETE *le vongole a spurgare per 3 ore in acqua fredda salata.*
INCIDETE *i pomodorini con un taglio a croce e sbollentateli per 8 secondi. Immergeteli in acqua fredda e pelateli, conservando le bucce. Tagliate i pomodorini a metà. Conditeli con olio, sale, pepe e timo, distribuiteli su una teglia coperta di carta da forno, spolverizzateli di zucchero a velo, infornateli a 120 °C per 1 ora. Infornate anche le bucce, sfornandole dopo 30′. Calcolate i tempi in modo che i pomodorini siano pronti al termine della spurgatura delle vongole.*
SCALDATE *in una casseruola un velo di olio con un po' di peperoncino fresco e i gambi di un ciuffetto di prezzemolo; unite le vongole spurgate, mettete il coperchio e fate cuocere fino all'apertura delle conchiglie (5′ circa).*
RICAVATE *dalle zucchine la parte esterna più ricca di clorofilla e riducetela in dadini.*
SCALDATE *un filo di olio in un'ampia padella, unite i dadini di zucchina e cuocete per 3′ mescolando continuamente. Togliete dal fuoco la metà delle zucchine e continuate a cuocere il resto bagnando con il brodo vegetale fino a quando saranno tenere.*
FRULLATE *le zucchine ben cotte con un ciuffo di menta, un filo di olio, sale e pepe ottenendo un pesto; incorporatevi poi i dadini di zucchina rimasti al dente.*
CUOCETE *le trenette in abbondante acqua salata, scolatele, conditele con il pesto di zucchine, le vongole, i pomodorini e le bucce essiccate.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Breganze Sauvignon**
- **Molise Falanghina**
- **Menfi Chardonnay**

➾ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***4 marzo***

Pesci

Il mondo marino ha bisogno di **SPECIALI ATTENZIONI** per dare il meglio di sé. Cottura delicata per una preziosa spigola, rapida per un misto di conchiglie, con tecniche ricercate per **NOBILITARE** merluzzo e alici

RICETTE DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTI
VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Spigola in crosta di sale

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg spigola
450 g peperone rosso
200 g albume
3 cipollotti
2 carote
limone – prezzemolo – salvia
rosmarino – aglio
olio extravergine di oliva
sale grosso integrale – sale fino

SQUAMATE *ed eviscerate la spigola.*
PREPARATE *un trito aromatico tritando finemente un ciuffo generoso di prezzemolo, uno di rosmarino, uno di salvia, una fettina di aglio e una scorza di limone.*
FARCITE *il ventre del pesce con la metà del trito aromatico.*
MONTATE *l'albume, poi incorporate 500 g di sale grosso integrale e il resto del trito aromatico. Distribuitelo in uno strato abbastanza spesso su una placca, accomodatevi la spigola farcita e ricopritela integralmente con il resto del composto. Infornate a 200 °C per 40′.*
MONDATE *le verdure e riducetele in rondelle e tocchi di medie dimensioni, rosolatele in padella sulla fiamma viva in 3 cucchiai di olio per 5-6′: dovranno rimanere abbastanza croccanti. Spegnete, salate e completate con prezzemolo tritato.*
SFORNATE *la spigola e portatela in tavola con la sua crosta, che romperete davanti ai commensali prima di sfilettarla e servirla con le verdure.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Vicenza Pinot grigio**
- **Val di Cornia Vermentino**
- **Etna Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti e piattini Rosenthal, ciotolina viola Rina Menardi, piastrelle Made a mano, tovagliolo Fazzini, tavolo in legno fiorirà un giardino®; fruste a immersione Termozeta.

SCUOLA DI CUCINA

CUOCERE CON IL SALE

La cottura in crosta di sale è d'elezione per pesci interi, anche non squamati: il sale forma un guscio protettivo che lascia la polpa succulenta; quando lo eliminerete, pelle e squame si staccheranno insieme a esso. Un altro ottimo modo è cuocere "sul sale" come su una griglia. I tempi si riferiscono a pesci di 1,2-1,5 kg.

A Crosta di sale Formate uno strato di sale grosso spesso almeno 1 cm su una placca, accomodatevi il pesce e ricopritelo con uno strato di sale altrettanto spesso. Infornate a 200 °C per 40′.

B-C Crosta all'albume Per una copertura più malleabile, montate 200 g di albume, poi incorporate 500 g di sale grosso e un trito di erbe. Stendete uno strato spesso su una placca, accomodatevi il pesce e ricopritelo con il resto del composto. Infornate a 200 °C per 40′.

D Letto di sale Fate bollire 300 g di acqua con un rametto di rosmarino e uno di salvia. Scaldate una casseruola di grandi dimensioni, distribuite sul fondo uno strato di sale spesso 1 cm, arroventatelo, spruzzatelo con poca acqua aromatizzata e accomodatevi sopra il pesce. Cuocetelo per 8-10′ per lato. Spegnete, coprite con il coperchio: il calore residuo finirà di cuocere il pesce in altri 15′.

A
B
C
D

2 Merluzzo fresco all'acqua di pomodoro e anguria

IMPEGNO Facile
TEMPO 50' più 20 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 tranci di filetto di merluzzo
400 g pomodori
16 fettine sottili di anguria
aceto di Jerez (oppure di vino rosso)
curry – olio extravergine di oliva
sale – pepe

FRULLATE *i pomodori con sale, pepe, un cucchiaio di olio e un paio di gocce di aceto di Jerez. Lasciate riposare per 20', poi passate attraverso un colino fine foderato con una garza (acqua di pomodoro).*
ELIMINATE *la pelle del merluzzo e cuocete i tranci di filetto completamente immersi nell'olio extravergine di oliva a 52 °C per 20'.*
SCOLATE *con molta attenzione i tranci di merluzzo e asciugateli appoggiandoli su un foglio di carta da cucina.*
ACCOMODATE *ogni trancio di merluzzo in una ciotolina, unite 4 fettine di anguria, completate con l'acqua di pomodoro e con un pizzico di curry, quindi servite decorando a piacere con foglioline di melissa.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Conegliano Valdobbiadene Prosecco**
- **Trebbiano di Romagna frizzante**
- **Galatina Bianco frizzante**

3 Filetti di alice al ribes nero

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g vino rosso secco
150 g succo di ribes nero
100 g aceto di vino rosso
80 g carota
80 g cipolla
40 filetti di alice
zucchero
arancia
limone
alloro
prezzemolo
salvia
olio extravergine di oliva
sale – pepe nero in grani

AFFETTATE *trasversalmente la cipolla in modo da ottenere degli anelli.*
MONDATE *la carota e tagliatela a rondelle.*
RACCOGLIETE *in una casseruola gli anelli di cipolla e le rondelle di carota, conditeli con un filo di olio e lasciateli appassire per 8′, poi unite un cucchiaino di zucchero, una scorza di arancia e una di limone, un cucchiaino di grani di pepe nero, un pizzico di sale e un mazzetto aromatico (alloro, salvia, prezzemolo); bagnate con il vino, l'aceto e il succo di ribes nero. Portate la fiamma al minimo e lasciate ridurre il liquido per 30′.*
ARROTOLATE *i filetti di alice, distribuiteli in 4 piatti che possano andare in forno e infornate a 160 °C per circa 3′.*
SFORNATE *i piatti e unite gli anelli di cipolla, le rondelle di carota e il loro condimento ridotto, caldo. Servite subito accompagnando a piacere con pane rosolato in padella con un filo di olio.*

VINO *rosato secco, fragrante, di buona acidità.*
- **Alto Adige Lagrein rosato**
- **Montepulciano Cerasuolo**
- **Contessa Entellina Rosato**

4 Calamari in vasetto profumati con zenzero e alloro

IMPEGNO Facile
TEMPO 45′ più 2 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g calamari puliti
250 g vino bianco secco
40 g zenzero fresco
alloro – aglio
olio extravergine di oliva mediamente fruttato
sale – pepe bianco in grani

PREPARATE *un condimento aromatico raccogliendo in una casseruola 2 cucchiai di olio, mezzo spicchio di aglio a fettine, una manciata di grani di pepe bianco, 2 foglie di alloro spezzettate, lo zenzero a fettine, un pizzico di sale e il vino bianco.*
PORTATE *a ebollizione, quindi spegnete, sigillate la casseruola con la pellicola e lasciate riposare il condimento aromatico per 20′. Ponetelo quindi al caldo su un bagnomaria caldo ma non bollente.*
TAGLIATE *i sacchi dei calamari in anelli spessi almeno un centimetro; dividete a metà i ciuffi.*
ARROVENTATE *una piastra velata di olio e cuocete gli anelli e i ciuffi di calamaro per circa 1′ girandoli almeno una volta.*
ACCOMODATE *gli anelli e i ciuffi nella casseruola del sugo aromatico, mescolate con cura, lasciate insaporire per alcuni minuti, quindi distribuite i calamari in 4 vasetti di vetro che si possano chiudere.*
RIEMPITE *completamente i vasetti di olio e profumate unendo anche qualche foglia di alloro. Chiudete i vasetti e lasciateli riposare per 2 ore, poi servite a piacere portando direttamente i vasetti in tavola.*

OLIO *morbido e vellutato, ha un sapore che ricorda il carciofo, con una lieve nota amara e piccante.*
- **Olio pugliese da olive Ogliarola di Lecce**

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Collio Riesling**
- **Verdicchio di Matelica**
- **Delia Nivolelli Grillo**

5 Tegame di conchiglie al limone

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg fasolari spurgati
1 kg cozze pulite
1 kg lumachine spurgate
1 kg vongole spurgate
peperoncino fresco
scalogno
vino bianco secco
limone – olio extravergine di oliva

RACCOGLIETE *in un tegame di grandi dimensioni uno scalogno a fettine, 2 cucchiai di olio e qualche fettina di peperoncino fresco. Portate sul fuoco e, quando l'olio sarà caldo, unite cozze, vongole e lumachine; dopo 1′ sfumate con mezzo bicchiere di vino, coprite e cuocete per circa 4-6′, finché le conchiglie non si saranno aperte. Spegnete e filtrate il liquido di cottura attraverso un colino fine foderato di cotone idrofilo o di garza.*
SCALDATE *in un'altra casseruola capace 2 cucchiai di olio, mezzo scalogno a fettine, una fettina di peperoncino e i fasolari; dopo 1′ bagnate con 3 cucchiai di vino bianco, coprite e cuocete fino a quando le conchiglie non si saranno aperte.*
SGUSCIATE *alcuni fasolari, filtrate il liquido di cottura, unite le cozze, le vongole, le lumachine e il loro sugo di cottura filtrato.*
CONDITE *tutto con un filo di olio e una generosa grattugiata di scorza di limone, quindi servite subito.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Lugana**
- **Bolgheri Vermentino**
- **Vesuvio Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 marzo***

Verdure

Il profumo e i colori di peperoni e zucchine, ma anche di pesche e fragole. Per contorni e appetizer stuzzicanti. E per un piatto forte ricco di **PROTEINE VEGETALI**, da servire dopo una zuppa o un antipasto

RICETTE DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Seitan e verdure alla griglia

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g seitan (2 confezioni da 4 fette cad.)
300 g 1 melanzana
20 g pinoli
2 peperoni – **2** zucchine
aglio – basilico – rosmarino – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

AFFETTATE *la melanzana; disponete le fette in una pirofila; cospargetele di sale e lasciatele riposare per 2 ore.*
PONETE *i peperoni su una teglia e infornateli a 250 °C per 30′. Chiudeteli in un sacchetto per qualche minuto, in modo da spellarli facilmente.*
SPUNTATE *le zucchine e tagliatele a fettine sottili per il lungo, con la mandolina. Ungetele con un filo di olio e cuocetele sulla griglia calda per 2′ per lato.*
SPELLATE *i peperoni e divideteli in falde. Metteteli quindi in una ciotola e conditeli con olio, sale e uno spicchio di aglio sbucciato e tagliato a metà.*
ASCIUGATE *le melanzane dall'acqua che avranno rilasciato e cuocetele sulla griglia, come le zucchine, per 2′ per lato.*
UNGETE *di olio le fette di seitan, copritele con un trito di rosmarino e poco aglio, quindi grigliatele per 2-3′ per lato.*
TAGLIATE *a strisce peperoni, zucchine e melanzane e profumatele con un ciuffo di prezzemolo tritato con 2 foglie di basilico.*
FRULLATE *80 g di olio extravergine con 30 g di basilico, i pinoli, mezzo spicchio di aglio e una presa di sale, ottenendo una salsa simile a un pesto.*
ACCOMODATE *una fetta di seitan grigliato nel piatto sopra un po' di salsa al pesto; procedete con uno strato di verdure, un'altra fetta di seitan e altre verdure. Guarnite con una fogliolina di basilico e servite con la salsa rimasta.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- Friuli-Grave Verduzzo friulano
- Pagadebit di Romagna
- Gioia del Colle Bianco

LO STILE IN TAVOLA
Piatti bianchi Rosenthal, mattonelle Marino Paint & Wallpapers, bicchiere Bormioli Rocco, ciotolina del pinzimonio e tavolo in legno fiorirà un giardino®, tovaglioli Fazzini.

SCUOLA DI CUCINA

IL SEITAN

Il seitan è un alimento vegetale ottenuto dal glutine di frumento, che gli conferisce la tipica consistenza un po' gommosa. Ricchissimo di proteine e quasi privo di grassi, si trova nei reparti etnici dei supermercati, nella sua versione base o nelle diverse elaborazioni. In cucina è un ingrediente versatile:

A-B Fritto Tagliatelo a fette, passatelo in farina, uovo sbattuto e pangrattato e friggetelo in olio di arachide, come una cotoletta.

C Arrostito Conditelo con un trito di erbe aromatiche e aglio e cuocetelo alla piastra per 2-3′ per lato.

D Stufato Tagliatelo a mo' di spezzatino e cucinatelo come la carne di manzo, in umido, con verdure o funghi.

A
B
C
D

2 Frullato di frutta e verdura con frollini al grana

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g pomodori
250 g pesca – **250 g** fragole
200 g farina
100 g burro
90 g cetriolo
80 g grana grattugiato
45 g peperone rosso
45 g peperone giallo
2 tuorli
2 arance
semi di papavero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE *la farina con il burro, il grana e un pizzico di sale, poi unite i tuorli e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo.*
FORMATE *18 palline e schiacciatele ottenendo altrettanti frollini di circa 4 cm di diametro, spessi circa 5 mm; poneteli su una teglia, cospargeteli con semi di papavero e infornateli a 180 °C per 20'.*
FRULLATE *intanto i pomodori, i peperoni, la pesca tagliati a tocchi, le fragole pulite, il cetriolo sbucciato e privato dei semi, le arance sbucciate a spicchi.*
PASSATE *il frullato al setaccio, in modo da eliminare le parti più grosse delle bucce di pomodoro e i semini delle fragole, poi rimettetelo nel frullatore e frullate aggiungendo 100 g di olio, sale e pepe.*
SFORNATE *i frollini, lasciateli raffreddare e serviteli per accompagnare il frullato.*

3 Insalata di pesche, lattuga e bacon

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pesca
160 g mirtilli
120 g lattuga
120 g aceto balsamico
60 g mandorle a lamelle
8 fettine di bacon
zucchero

FATE *cuocere l'aceto balsamico con 120 g di mirtilli e un cucchiaio di zucchero per 10'*

circa, finché il liquido non si sarà ridotto acquistando la consistenza di uno sciroppo: avrete ottenuto una riduzione di aceto.
SISTEMATE *le fettine di bacon tra due teglie e infornatele a 180 °C per 10-15′, finché non diventano croccanti, poi tagliatele a metà.*
DISTRIBUITE *le mandorle a lamelle su un vassoietto e tostatele in forno a 180 °C.*
MONDATE *la lattuga, tagliatela e servitela con la pesca, non sbucciata e tagliata a fettine sottili, i mirtilli rimasti e le fettine di bacon; condite con la riduzione di aceto e mirtilli.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Alto Adige Kerner**
- **Colli dell'Etruria Centrale Bianco**
- **Lamezia Greco**

4 Fiori di zucca in pastella di ceci

IMPEGNO Medio
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
320 g yogurt greco
100 g farina 00
50 g fecola
50 g farina di ceci
18 fiori di zucca
menta – aglio – limone – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TRITATE *un ciuffo di foglie di menta e mezzo spicchio di aglio; mescolateli con lo yogurt, aggiungendo anche il succo di mezzo limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe e ottenendo una salsa.*
PULITE *i fiori di zucca eliminando il picciolo e il pistillo.*
MESCOLATE *la farina, la fecola e la farina di ceci con 200 g di acqua molto fredda. Aggiungete anche qualche cubetto di ghiaccio per mantenerla fredda.*
IMMERGETE *i fiori di zucca nella pastella e friggeteli in olio di arachide a 180 °C. Salateli a piacere e serviteli subito con la salsa di yogurt.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Capriano del Colle Trebbiano**
- **Golfo del Tigullio Bianchetta genovese**
- **Gravina Secco**

*➾ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **13 marzo***

Carni e uova

Quando la materia prima è di qualità e di pregio, dà il meglio cucinata in modo **SEMPLICE E DIRETTO**. Come in queste ricette, alternate a uno sfizioso *croque-madame*

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SILVIA DAL MOLIN
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Petto d'anatra al miele e lime

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g petto d'anatra
30 g zenzero fresco
1 carota
1 ciuffo di coriandolo fresco
lime
miele di acacia
timo fresco
olio extravergine di oliva
sale

ELIMINATE *dalla pelle del petto d'anatra eventuali residui di piume e immergetelo in acqua bollente, fuori del fuoco, per 2'.*
INCIDETE *con tagli incrociati la pelle in modo da formare una griglia.*
PREPARATE *un'emulsione mescolando energicamente 2 cucchiai di miele con il succo di mezzo lime, lo zenzero grattugiato e le foglioline di 2 rametti di timo.*
IRRORATE *il petto d'anatra con l'emulsione, conservandone un po'.*
ARROSTITE *il petto dalla parte della pelle per 5', quindi infornatelo a 200 °C per 15-20'. A fine cottura conditelo con l'emulsione rimasta.*
AFFETTATE *finemente la carota, conditela con olio, sale e coriandolo tritato.*
SFORNATE *il petto d'anatra, lasciatelo riposare per qualche minuto, quindi servitelo con le carote.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'abbinamento di miele e zenzero è tipico della cucina orientale, la quale usa abbondantemente anche la carne d'anatra, come ci insegna uno dei piatti più famosi della tradizione cinese: l'anatra laccata alla pechinese.*

VINO *rosso corposo, profumo ampio, armonico.*
- Montello e Colli Asolani Venegazzù
- Rosso Conero
- Cannonau di Sardegna

LO STILE IN TAVOLA

Piatti e ciotoline bianchi Rosenthal, bicchiere Bormioli Rocco, tovaglioli Fazzini, mattonelle decorate Made a mano, mattonella grigia Marino Paint & Wallpapers; casseruola Berndes.

SCUOLA DI CUCINA

IL PETTO D'ANATRA

Caratterizzato da carni rosse e aromatiche, è coperto da uno spesso strato di pelle molto grassa. Si cuoce arrostito: sulla griglia, in padella o in forno. Per una buona riuscita della cottura e per ottenere una pelle croccante, va sgrassato.

A-B **Prima di tutto, pulite la pelle dell'anatra eliminando con la pinzetta eventuali residui di penne e piume. Portate a bollore una casseruola di acqua, spegnete il fuoco e immergetevi subito il petto; scolatelo dopo 2'.**

C **Incidete a fondo la pelle con tagli incrociati formando una griglia: in questo modo si sgrasserà a fondo.**

D **Accomodate il petto in una padella senza grassi o con un filo di olio dalla parte della pelle e arrostitelo per 5'. Una volta rosolata la pelle, voltatelo e cuocetelo per altri 5' oppure completate la cottura in forno a 200 °C per circa 15'. Prima di servirlo, lasciatelo riposare per 5' e poi affettatelo come una tagliata.**

A
B
C
D

2 Filetto di manzo con zucchine all'erba cipollina

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g filetto di manzo
140 g zucchine
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale
pepe

PULITE *il filetto in superficie e legatelo con lo spago in modo che mantenga una forma compatta.*
TAGLIATE *le zucchine a nastri sottilissimi e cuoceteli sulla griglia per 1'. Conditeli con sale, olio e qualche filo di erba cipollina tagliuzzata.*
SALATE *e pepate la carne, rosolatela in padella a fuoco alto per 15' facendola colorire su ogni lato. A fine cottura ponetela su un piatto, copritela con un foglio di alluminio e lasciatela riposare per 15' in modo che i succhi si ridistribuiscano uniformemente nella polpa.*
AFFETTATE *il filetto e servitelo con le zucchine aromatizzate all'erba cipollina, completando a piacere con aceto balsamico.*

VINO *rosso corposo, profumo ampio, armonico.*
- **Valtellina Superiore Valgella**
- **Colli Orientali del Friuli Pignolo**
- **Taurasi**

3 Costolette di maiale gratinate alle melanzane e tahina

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 4 costolette di maiale con l'osso
40 g pangrattato
25 g tahina (crema di sesamo)
1 melanzana
1 cetriolo
prezzemolo
erba cipollina
menta
limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

BUCHERELLATE *la melanzana con una forchetta, conditela con olio e sale e infornatela a 180 °C per 40′. Al termine della cottura pelatela e strizzatela in modo da eliminare l'acqua in eccesso.*
PULITE *l'osso dalla carne che lo ricopre e legate le costolette con un giro di spago da cucina in modo che mantengano la forma.*
FRULLATE *la melanzana con la tahina, un ciuffetto di prezzemolo tritato e poca erba cipollina. Unite a filo 3 cucchiai di olio, il succo di mezzo limone e il pangrattato (crema di melanzane).*
SALATE *e pepate le costolette.*
SCALDATE *un cucchiaio di olio in una padella, cuocete le costolette per 3′ per lato, fatele raffreddare e spalmate sulla superficie la crema di melanzane.*
PELATE *e affettate sottilmente il cetriolo, conditelo con olio e sale e qualche fogliolina di menta tritata.*
INFORNATE *le costolette a 180 °C per 5′, quindi azionate la funzione grill per altri 5′ in modo da gratinare la crema.*
SERVITE *subito con i cetrioli conditi e completati a piacere con qualche sottile fettina di limone.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la tahina è una crema oleosa delle cucine mediorientali, ricavata da semi di sesamo non tostati. Il suo sapore ricorda le nocciole e le mandorle fresche con un fondo amarognolo. Emulsionata con succo di limone e acqua, si usa come base per salse o per insaporire carne e pesce.*

VINO *rosso corposo, profumo ampio, armonico.*
- **Ghemme**
- **Chianti Classico**
- **Primitivo di Manduria**

4 Croque-madame con pane ai cereali

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g latte
150 g formaggio tipo edam o gruyère
35 g burro
20 g amido di mais
8 fette di pane ai cereali – **4** uova
4 fette di prosciutto cotto – sale – pepe

TOSTATE *in forno le fette di pane. Intanto grattugiate il formaggio a filetti. In una padella scaldate 15 g di burro e cuocete le uova per 4′; salate e pepate a metà cottura.*
TAGLIATE *ogni uovo con un anello del diametro di 6 cm.*
PREPARATE *la besciamella: fondete 20 g di burro con l'amido di mais in una casseruola, poi aggiungete il latte, salate e scaldate finché la besciamella non si sarà rappresa.*
SPALMATE *la besciamella sul pane tostato, unitevi una fetta di prosciutto, il formaggio grattugiato, un'altra fetta di pane, ancora besciamella e, per concludere, del formaggio grattugiato.*
INFORNATE *a 250 °C per 8′, sfornate e appoggiate un uovo sopra ogni toast. Servite subito i* croque-madame.

LA SIGNORA OLGA *dice che il* croque-madame *è un toast di origine francese, versione arricchita con uovo del* croque-monsieur, *preparato con pancarré imburrato, farcito con gruyère e prosciutto crudo e poi rosolato e servito ben caldo.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Alto Adige Pinot grigio**
- **Cortona Grechetto**
- **Erice Catarratto**

➾ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* **17 marzo**

1

Dolci

Mirtilli e prugne, albicocche, pesche e nespole, caramellati, dorati in forno o trasformati in bontà ghiacciate nel freezer di casa. Un pieno di **NATURALE DOLCEZZA** in cinque ricette da facili ad ambiziose

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Stecco di gelato ai mirtilli e zenzero

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora più 6 ore e 30′ di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 STECCHI
- **400 g** cioccolato bianco
- **250 g** mirtilli
- **250 g** panna fresca
- **115 g** zucchero
- **65 g** albume
- **30 g** zenzero fresco
- riso soffiato

FRULLATE *i mirtilli con 50 g di zucchero e lo zenzero a tocchetti; filtrate il frullato attraverso un colino a maglia fine.*
MONTATE *l'albume con 65 g di zucchero fino a ottenere una meringa soffice e densa; unitela ai mirtilli frullati e mescolate delicatamente.*
MONTATE *parzialmente la panna e incorporatela al composto di mirtilli e meringa.*
VERSATE *il composto in 10 stampi per ghiacciolo e metteteli in freezer per 6 ore.*
TEMPERATE *il cioccolato bianco (avrete bisogno del termometro a sonda): fondetene 300 g su un bagnomaria caldo senza superare 50 °C, toglietelo quindi dal fuoco, unite il resto del cioccolato e riportate la temperatura a 28-29 °C.*
TOGLIETE *gli stecchi di gelato dal freezer, liberateli dagli stampi e immergeteli nel cioccolato temperato; ricopriteli poi con il riso soffiato.*
ACCOMODATE *gli stecchi su una placca foderata di carta da forno e metteteli in freezer per altri 30′, quindi serviteli.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete preparare gli stecchi di gelato con diversi giorni di anticipo e conservarli in freezer fino al momento di servirli.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Moscato d'Asti**
- **Colli Euganei Fior d'Arancio**

LO STILE IN TAVOLA

Piastrelle Marino Paint & Wallpapers, piatti Rosenthal, tovagliolo Fazzini, tavolo in legno fiorirà un giardino®; termometro a sonda TFA.

SCUOLA DI CUCINA

IL TEMPERAGGIO SEMPLIFICATO

Come tutti i tipi di cioccolato, anche quello bianco per essere usato per cioccolatini o coperture deve essere sottoposto al temperaggio: un trattamento termico che lo rende lucido, omogeneo e croccante. Il procedimento classico consiste nel fondere la massa di cioccolato senza superare 50 °C, e poi ridurre la temperatura spatolando il cioccolato fuso su una superficie di marmo fino ad arrivare a 32 °C (le temperature variano secondo il tipo di cioccolato). Esiste però anche un sistema più semplice e altrettanto efficace:

A Raccogliete 300 g di cioccolato bianco a scaglie in una casseruola posta su un bagnomaria caldo a 45-50 °C.

B-C Togliete dal bagnomaria, unite 100 g di cioccolato bianco a scaglie e mescolate finché il cioccolato non raggiunge 28-29 °C: a questo punto è pronto per realizzare coperture, gusci di cioccolato o cioccolatini versando la massa fusa negli stampi adatti (in silicone, metallo o plastica).

A

B

C

2 Dolce soffice con prugne al caramello

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 30' di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
500 g prugne sode
260 g zucchero più un po'
100 g burro chiarificato
60 g uova – **50 g** tuorli
45 g mandorle tostate – **45 g** farina 00
40 g farina di mais – **25 g** nocciole tostate
baccello di vaniglia – limone

FRULLATE *le mandorle e le nocciole con un cucchiaio di zucchero, fino a ottenere una farina.*
MONTATE *le uova e i tuorli con 110 g di zucchero e i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia. Unite la farina di nocciole e mandorle, poi la farina 00 e quella di mais e per ultimo il burro chiarificato fuso. Mescolate bene e versate il composto in uno stampo quadrato (lato 18 cm, h 3 cm) foderato di carta da forno.*
INFORNATE *lo stampo a 180 °C per 22-25'. Sfornate, lasciate raffreddare e poi sformate.*
SBUCCIATE *le prugne, privatele del nocciolo e tagliatele a spicchi.*
RACCOGLIETE *in una padella capace 150 g di zucchero, il succo di mezzo limone, i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia, 70 g di acqua e portate alla temperatura di 115 °C (caramello bianco).*
UNITE *gli spicchi di prugna al caramello bianco e dopo un paio di minuti spegnete.*
SERVITE *il dolce tagliato in tranci completando con le prugne e la loro salsa.*

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- Recioto di Soave
- Malvasia delle Lipari dolce naturale

3 Cheesecake di amaretti e nespole

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10' più 3 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g nespole
300 g amaretti secchi
300 g zucchero
200 g robiola
150 g formaggio fresco cremoso

120 g burro più un po' per lo stampo
75 g panna fresca
20 g yogurt greco
15 g farina più un po' per lo stampo
15 g miele millefiori
2 uova – limone – liquore all'amaretto
cannella in polvere

FRULLATE *gli amaretti finemente, poi unite 120 g di burro fuso, 15 g di miele millefiori e un pizzico di cannella in polvere. Mescolate ottenendo un composto sabbioso che, se pressato, mantiene la forma data.*
IMBURRATE *e infarinate uno stampo a cerniera (ø 18 cm, h 8 cm) e foderatelo con il composto sabbioso di amaretti coprendo fondo e bordi. Mettetelo in frigo mentre preparate il resto.*
PREPARATE *la farcia mescolando la robiola, il formaggio fresco, la farina, le uova, lo yogurt, 100 g di zucchero, la scorza grattugiata di un limone e la panna non montata.*
VERSATE *la farcia nello stampo appena tolto dal frigo e infornate a 170 °C per 35′.*
SFORNATE *il cheesecake e lasciatelo raffreddare al fresco per 3 ore.*
PELATE *e private le nespole del nocciolo, dividetele a metà, raccoglietele in una padella con 50 g di liquore all'amaretto e 200 g di zucchero e cuocetele sulla fiamma media per 7-8′.*
SERVITE *il cheesecake completandolo con le nespole al liquore.*

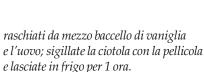
VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• **Albana di Romagna Passito**
• **Moscato passito di Noto**

4

4 Crostatine al cacao con albicocche alla liquirizia

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg albicocche
375 g zucchero
200 g farina
125 g burro
50 g cacao amaro
1 uovo
radice di liquirizia
baccello di vaniglia – sale

PREPARATE *la pasta frolla impastando in una ciotola la farina, il cacao, 125 g di zucchero, il burro, un pizzico di sale, i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia e l'uovo; sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate in frigo per 1 ora.*

DIVIDETE *in tocchetti 2-3 bastoncini di radice di liquirizia e frullateli a lungo nel macinacaffè elettrico fino a ottenere una polvere finissima.*
PRIVATE *le albicocche del nocciolo e della pelle e cuocetele con 250 g di zucchero e un cucchiaino da caffè di polvere di liquirizia fino a quando, sollevando il cucchiaio, questo non rimarrà velato di marmellata (la durata della cottura dipende dal grado di maturazione della frutta).*
STENDETE *la pasta frolla a 4 mm di spessore e con essa foderate 6 stampini scannellati con fondo mobile (ø 12 cm, h 2 cm). Farcite con la marmellata di albicocche e decorate con strisciol ine di pasta frolla.*
INFORNATE *a 180 °C per 20′. Sfornate, sformate e fate raffreddare prima di servire.*

VINO *liquoroso con aromi di frutta matura e spezie.*
• **Moscato di Trani liquoroso**
• **Malvasia di Bosa liquoroso dolce naturale**

5 Éclair con crema all'olio di oliva e anice stellato

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40' più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 16 PEZZI
400 g latte
200 g farina
180 g uova
125 g burro
100 g olio extravergine di oliva leggermente fruttato
70 g albumi – **60 g** zucchero
4 tuorli – **2** pesche – anice stellato – sale

MESCOLATE *in una casseruola i 4 tuorli con lo zucchero e 50 g di farina.*
RACCOGLIETE *il latte in una piccola casseruola con 2 stelle di anice stellato spezzettate e l'olio, portate a bollore e versate sul composto di tuorli. Cuocete la crema all'olio di oliva fino a quando riprende il bollore e poi spegnete. Stendetela su una placchetta, copritela con la pellicola e fatela raffreddare. Infine passatela al setaccio e montatela in spuma con le fruste elettriche.*
SBATTETE *180 g di uova con 70 g di albumi.*
SCALDATE *in una casseruola 250 g di acqua con 125 g di burro e una presa di sale; al bollore unite 150 g di farina, tutta in una volta, e mescolate finché non si sarà formata una palla che si stacca dalle pareti della casseruola.*
TOGLIETE *la casseruola dal fuoco, raccogliete la pasta in una ciotola e incorporate le uova sbattute, lavorando con le fruste elettriche: dovrete ottenere un composto setoso e liscio. Raccoglietelo in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1,2 cm) e distribuitelo su una placca foderata di carta da forno in 16 strisce lunghe 12 cm e larghe 2 cm. Infornate a 200 °C per 30'.*
SFORNATE *gli éclair, lasciateli raffreddare e tagliateli a metà orizzontalmente.*
FARCITE *gli éclair con la crema all'olio e completateli con fettine sottilissime di pesca.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'éclair è un pasticcino farcito preparato con la pasta per bignè. L'unica differenza tra i due dolcetti sta nella forma: tonda per i bignè, allungata per gli éclair.*

OLIO *dai profumi erbacei e di mela e dal sapore vegetale e mandorlato, è dolce al primo impatto e ha una leggera nota piccante nel finale.*
• **Garda Dop**

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
• **Oltrepò Pavese Moscato**
• **Colli Piacentini Malvasia dolce**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***5 marzo***

La natura sa ancora sorprendere.

Consigliato dallo **Chef Davide Oldani**

Truvía® è il dolcificante di origine naturale a zero calorie. Estratto dalla foglia di Stevia, è ideale per chi sceglie il piacere senza rinunciare al benessere. Lasciatevi sorprendere dalla dolcezza della natura. www.truvia.it

TRUVÍA®. IL PIACERE NATURALE A ZERO CALORIE.

TRIGLIA *e* GUANCIALE: *un'insolita intesa*

L'unione tra prodotti di mare e di terra riprende saporite e antiche tradizioni delle **REGIONI COSTIERE** con la montagna immediatamente alle spalle

RICETTA FABIO ZAGO
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

ANTIPASTI

Filetti di triglia con pomodoro e guanciale croccante

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pomodori ramati
50 g guanciale a striscioline sottili
4 triglie di medie dimensioni
4 fette di pane casareccio
1 cipolla di medie dimensioni
1 spicchio di aglio
peperoncino fresco – basilico
olio extravergine di oliva – sale

1 TAGLIATE *i pomodori in spicchi e strizzateli con delicatezza in una ciotola così da eliminare grossolanamente i semi.*
2 RACCOGLIETE *i pomodori in una casseruola con uno spicchio di aglio con la buccia, 2-3 cucchiai di olio, un ciuffo di foglie di basilico, mezzo peperoncino fresco e un pizzico di sale e cuoceteli per 25-30′.*
3-4 INCIDETE *le triglie lungo la linea dorsale; inserite poi il coltello con la lama di piatto appoggiata sulla lisca centrale, e tagliate partendo dalla branchia fino alla coda. Staccate così il primo filetto; girate il pesce e staccate allo stesso modo l'altro filetto; sfilettate le altre triglie. Dovrete ottenere 8 filetti.*
5 RIFILATE *i filetti eliminando la parte più esterna nella zona del ventre.*
6 ELIMINATE *tutte le lische usando, se necessario, una pinzetta.*
7 AFFETTATE *la cipolla e stufatela in una padella velata di olio per 5′, poi unite le striscioline di guanciale, alzate la fiamma e dopo 2′ spegnete.*
8 ELIMINATE *l'aglio, il peperoncino e il basilico e passate i pomodori con il passaverdure così da ottenere una salsa. Aggiustate di sale la salsa, se serve.*
9 UNGETE *le fette di pane e tostatele in una padella rovente per 1-2′ per lato. Tagliatele poi in bastoncini.*
10 ROSOLATE *i filetti di triglia per 1′ per lato in una padella con un cucchiaio di olio, iniziando dal lato della pelle. Servite i filetti con i bastoncini di pane completando con le cipolle e il guanciale; accompagnate con la salsa in ciotoline a parte.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***14 marzo***

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

AL BICCHIERE

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità
Costa d'Amalfi Tramonti Rosato "Getis" 2013 Reale
Antipasto di mare rustico e saporito che mescola al pesce guanciale e cipolla: ci vuole un vino fresco, ma più strutturato di un bianco, senza arrivare al rosso. Ottimo un rosato, vino a lungo sottovalutato. Questo odora di fiori di campo, di frutti rossi e di anguria e ha acidità e sapidità sorprendenti per nettare il palato. *14 euro.*

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Rosenthal, piastrella Marino Paint & Wallpapers, ciotolina Rina Menardi, tovagliolo Fazzini; casseruola e padella con interno nero Berndes, padelle con rivestimento bianco Moneta.

VERDURE

Teglia di verdure con focaccine di ceci

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

125 g farina di ceci
125 g farina 00
100 g fagiolini
100 g piselli sgranati
100 g panna fresca
20 g strutto
3 g zucchero
2 g bicarbonato – **10** foglie di basilico
4 cipollotti – **4** patate novelle
4 zucchine piccole – **4** uova piccole
4 fette di pane casareccio
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 IMPASTATE *le farine con lo strutto, 5 g di sale, lo zucchero, il bicarbonato e 120 g di acqua tiepida. Lasciate riposare la pasta in una ciotola sigillata con la pellicola per 30′.*
2 MONDATE *le zucchine, le patate, i fagiolini e i cipollotti. Tagliate le zucchine in mezze rondelle, le patate in fettine sottili e i cipollotti in tocchetti.*
3 LESSATE *i piselli per 5′, scolateli, raffreddateli in acqua fredda, poi sgocciolateli bene. Nella stessa acqua bollente lessate i fagiolini per 6-7′, raffreddateli in una ciotola di acqua fredda e sgocciolateli. Ripetete le stesse operazioni con le patate, cuocendole per 5′.*
4 ROSOLATE *i cipollotti in una padella di grandi dimensioni con un cucchiaio di olio per 2′, poi toglieteli e nella stessa padella, velata di nuovo olio, rosolate anche le zucchine per 4-5′.*
5-6 UNGETE *di olio una pirofila, disponete sul fondo le fette di pane, poi distribuite le verdure a strati: cipollotti, patate, fagiolini, piselli e zucchine. Salate poco ogni strato e profumate con il basilico spezzettato.*
7 FORMATE *4 piccoli incavi nelle verdure e rompete in ognuno un uovo, salate, pepate, unite la panna e infornate a 200 °C per 10-12′.*
8 DIVIDETE *la pasta in 10 palline da 40 g, copritele con un canovaccio umido e lasciatele riposare per 10′.*
9-10 CUOCETE *le focaccine su una piastra per tigelle unta generosamente di olio per 3′ per lato sulla fiamma dolce. Se non avete la piastra apposita, potete cuocere le focaccine in una padella antiaderente rovente velata di olio per 3′ per lato. Sfornate la teglia di verdure e servite con le focaccine di ceci.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

AL BICCHIERE

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Riviera Ligure di Ponente Vermentino Doc 2013
Azienda Agricola Claudio Vio
Dall'entroterra di Albenga, un Vermentino in odore di mare, gradevolissimo per i suoi profumi agrumati e la sua freschezza. Colpisce la marcata sapidità, che esalta le verdure e le uova, grasse e dolci, con una stimolante sferzata minerale. *8 euro.*

LO STILE IN TAVOLA

Piastrella Marino Paint & Wallpapers, tovagliolo Fazzini; ciotole in vetro Bormioli Rocco, casseruola Berndes, padelle Moneta.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***14 marzo***

CAPRESE *alle* CILIEGIE *con* GELATO *di* BURRATA

Un **AUDACE INCONTRO** tra la famosa torta al cioccolato dell'isola e la sontuosità della burrata, orgoglio delle Murge

RICETTA FABIO ZAGO
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

DOLCI

Caprese alle ciliegie con gelato di burrata

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g burrata
250 g latte
250 g ciliegie snocciolate
205 g zucchero semolato
125 g cioccolato fondente al 65%
125 g burro più un po′ per lo stampo
125 g farina di mandorle
50 g liquido di governo della burrata
3 uova – farina 00
amido di mais
zucchero a velo – baccello di vaniglia

1 SCIOGLIETE *8 g di amido di mais in 2 cucchiai di latte; raccogliete il resto del latte in una casseruola con 80 g di zucchero semolato; aggiungete quindi l'amido sciolto nel latte e i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia.*
2 PORTATE *la casseruola sul fuoco e scaldate fino a 85 °C; dopo 5′ togliete dal fuoco.*
3-4 FRULLATE *la burrata con il liquido di governo e unitela al latte; frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo, quindi versatelo nella gelatiera e avviate l'apparecchio.*
5 MONTATE *il burro con 125 g di zucchero semolato fino a che il composto non sarà diventato spumoso, poi incorporate i tuorli, la farina di mandorle e continuate a montare con le fruste elettriche.*
6 MONTATE *gli albumi a neve.*
7 SCIOGLIETE *il cioccolato a bagnomaria.*
8 UNITE *il cioccolato fuso al composto con i tuorli mescolando delicatamente.*
9 INCORPORATE *infine gli albumi montati.*
10 IMBURRATE *uno stampo a cerniera (ø 18 cm, h 8 cm), foderatelo con carta da forno, imburratela e infarinatela. Versatevi il composto e completate con le ciliegie. Infornate la torta caprese alle ciliegie a 180 °C per 1 ora. Sfornatela, lasciatela raffreddare, sformatela, spolverizzatela di zucchero a velo e servitela con il gelato di burrata in coppette a parte. Decorate a piacere con ciliegie.*

➾ *Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il* ***14 marzo***

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

AL BICCHIERE

Vino passito con aromi di frutta matura
Aleatico passito 2007 Masseria Li Veli
Da un vitigno allevato in Puglia fin dall'antichità greca, Li Veli trae questo passito di carattere: appagante da solo, con i suoi profumi di confettura di ciliegie, di mandorle e caramello, amplierà e renderà ancora più attraente il sapore della nostra variante della caprese, sintesi di ricette e ingredienti del Sud Italia. *35 euro.*

LO STILE IN TAVOLA

Piastrella Marino Paint & Wallpapers, ciotolina Rina Menardi, tovagliolo Fazzini; casseruola Berndes, ciotole di vetro Bormioli Rocco, fruste elettriche Termozeta, padella Moneta.

LA CUCINA DI OLDANI

IL POLPO: *una* QUESTIONE *di* COTTURA

Con una lezione magistrale di **ALTA CUCINA SENZA SPRECO**, lo chef dimostra che dall'umile polpo si ottengono risultati straordinari usandolo da cima a fondo: testa, tentacoli, ventose

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE ALESSANDRO PROCOPIO
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Se dovessi scegliere secondo il mio gusto, cucinerei sempre il polpo come i napoletani e i giapponesi: entrambi amano cotture brevi, che lasciano le ventose ben attaccate ai tentacoli e mantengono la polpa soda. Molti, però, preferiscono una consistenza più morbida, quella tipica del polpo con le patate. Per questo, quando lo propongo al ristorante, lo frullo con la panna e utilizzo il brodo per preparare la gelatina con cui lo glasso: in questo modo ottengo morbidezza e allo stesso tempo conservo tutto il sapore disperso nel brodo. *E per non sprecare proprio nulla*, e rendere il polpo un vero ingrediente pop, si possono far essiccare le ventose e poi frullarle, per guarnire con una polvere croccante e saporitissima.

In alternativa, quando lesso il polpo un po' più a lungo, *per una ricetta più tradizionale*, utilizzo la sua acqua di cottura per lessarvi pasta e patate; scolo la pasta e le patate, poi condisco con il polpo a pezzetti, olio piccante e buccia di limone. Un piccolo trucco per una cottura perfetta? Sezionate il polpo in 5 parti, che hanno tempi di cottura diversi: staccate la testa e rovesciatela a tasca; vi rimane una sorta di ombrello, una base da cui partono i tentacoli. Tagliate la base dell'ombrello, poi sezionate i tentacoli in tre parti: alta, mediana e punta. Fate bollire una pentola di acqua con una foglia di alloro, un chiodo di garofano, una stella di anice e aceto bianco e cuocetevi la testa per 50 secondi, la base dell'ombrello per 70 secondi, le tre parti dei tentacoli per 40, 30 e 25 secondi.

1

2

3

4

Polpo trasfigurato: bollito, frullato, **RAFFREDDATO** *e gelatinato.*

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Polpo glassato, terra di barbabietola e castagne d'acqua

IMPEGNO Medio
TEMPO 3 ore e 45′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 1 polpo – **250 g** panna fresca
200 g burro – **130 g** zucchero
100 g farina 00 – **100 g** farina di mandorle
100 g castagne d'acqua
50 g barbabietola precotta frullata
10 g agar-agar in polvere
sale – aceto – rose cristallizzate
mostarda di olive – cerfoglio – limone

1 METTETE *il polpo in una casseruola coperto di acqua fredda con un limone tagliato a metà. Portate a bollore, abbassate il fuoco e cuocete per circa 1 ora e 30′, poi fate raffreddare il polpo nella sua acqua. Preparate la "terra" impastando il purè di barbabietola con la farina 00, la farina di mandorle, 100 g di zucchero, 100 g di burro e una presa di sale. Fate riposare il panetto ottenuto per 2 ore, poi grattugiatelo su una teglietta foderata di carta da forno e infornate a 160 °C per 10-12′.*
2 SBUCCIATE *le castagne d'acqua e mettetele in 200 g di acqua con 30 g di sale, 30 g di zucchero, 20 g di aceto. Fate bollire per 5′, poi fate raffreddare.*
3 SCOLATE *il polpo, pulitelo e tagliatelo a pezzetti. Frullateli con la panna e 100 g di burro. Formate dei cilindri di 2 cm di diametro, avvolgeteli nella pellicola e fateli raffreddare in freezer per almeno 15′. Tagliate i cilindri di sbieco in trancetti di 5-6 cm.*
4 FILTRATE *l'acqua di cottura del polpo, misuratene 500 g, mettetela in una piccola casseruola con l'agar-agar e fate sobbollire per 5′ finché si scioglie. Fate intiepidire e immergetevi i trancetti di polpo, aiutandovi con uno stecchino, finché non saranno ricoperti di gelatina. Fateli raffreddare per 10-15′. Serviteli con la "terra" di barbabietola, frammenti di rosa cristallizzata, mostarda di olive, tocchettini di castagne d'acqua e foglioline di cerfoglio.*

Fotografia di 123RF, illustrazione di Karin Kellner/2DM

CHAMPAGNE POMMERY - L'ART DU BIEN VIVRE

DOUBLE FOURSOME
18 BUCHE STABLEFORD CATEGORIA UNICA

1ª - 2ª - 3ª COPPIA NETTA
1ª COPPIA LORDA
1ª COPPIA MISTA

POMMERY
CRÉATEUR DU BRUT EN 1874
CHAMPAGNE POMMERY Brut Royal REIMS FRANCE

CHAMPAGNE
POMMERY
GOLF CUP

SABATO 17 MAGGIO 2014
MOLINETTO COUNTRY CLUB
CERNUSCO SUL NAVIGLIO (MI)

DOMENICA 1° GIUGNO 2014
GOLF CLUB MONTICELLO
CASSINA RIZZARDI (CO)

SABATO 14 GIUGNO 2014
CIRCOLO GOLF TORINO
FIANO (TO)

SABATO E DOMENICA 28-29 GIUGNO 2014
ARGENTARIO RESORT GOLF & SPA
PORTO ERCOLE (GR)

SABATO 6 SETTEMBRE 2014
GOLF CLUB BERGAMO L'ALBENZA
ALMENNO S. BARTOLOMEO (BG)

BERE RESPONSABILMENTE

IN COLLABORAZIONE CON:

FILETTI *di* MERLUZZO *alla* OLMI

Un piatto di pesce creato dal grande maestro del cinema italiano per una **CENA IMPROVVISATA**, preparato a tarda notte nel 1969, con gli ingredienti trovati nel cucinino dello studio

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Piatto e ciotola De Padova, tovaglia Fazzini.

Uno degli aspetti più interessanti del nostro archivio storico è trovare ricette, fotografie e interviste di molti personaggi che hanno animato la scena culturale e artistica italiana del '900: Ettore Petrolini, Filippo Tommaso Marinetti, Vittorio Gassman, Carlo Carrà, Lucio Fontana, Grazia Deledda, Alberto Sordi, Giulietta Masina... La lista è lunghissima e sorprendente. Ermanno Olmi, maestro del cinema italiano, appare in questo numero del '69, nella rubrica "I Gentlemen chefs" che mensilmente presentava imprenditori, attori, sportivi in chiave gourmet. Olmi, quasi quarantenne, ancora lontano dal grande successo de *L'albero degli zoccoli* (1978) ma già regista affermato, si dimostra padre e marito affettuoso, lavoratore infaticabile ed esperto cuciniere. Di ceppo contadino, Olmi non dimentica il gusto della semplicità, ama le minestre ("la minestra è la biada dell'uomo", sentenziava la nonna), i risotti e si diverte a cucinare piatti estemporanei per sé e i suoi compagni di ventura dopo le lunghe giornate di lavoro, nel cucinino dello studio. Sono nati così gli Spaghetti del *magütt* (cioè del manovale) con gorgonzola e burro e il Merluzzo alla Olmi, "scoperti una delle tante notti ad ore antelucane, furono preparati con tutto quel che c'era: vino bianco, senape, rosmarino, noce moscata, olio, burro, anche un pizzico di cannella. La ricetta si rifà a memoria, cercando di captare ancora le sfumature di quell'estro già trascorso: i risultati sono buoni, tuttavia pare non siano all'altezza dell'iniziale momento creativo". Chissà se a noi è riuscito l'intento di catturare il sapore originale.
— S. CORNAVIERA WWW.MASSAIEMODERNE.IT

RICETTE A CONFRONTO

Filetti di merluzzo alla Olmi

2014

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
550 g 4 tranci di merluzzo fresco
farina – burro – senape – aglio – rosmarino
noce moscata – cannella in polvere
vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

SPALMATE *i tranci di merluzzo con un velo di senape, poi infarinateli leggermente.*
SOFFRIGGETE *delicatamente in padella con 4 cucchiai di olio uno spicchio di aglio sbucciato, per 2-3', poi eliminatelo e dorate nell'olio i tranci di pesce, per 1' per lato.*
PROFUMATE *quindi con un rametto di rosmarino sfogliato e tritato finissimo, un pizzico di noce moscata e un pizzico quasi impercettibile di cannella.*
SALATE, *distribuite su ogni trancio qualche fiocchetto di burro, irrorate con mezzo bicchiere di vino. Abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e cuocete per 6-7'.*
TOGLIETE *il coperchio e completate la cottura in altri 3', bagnando il pesce con il suo sugo.*
SERVITE *accompagnando a piacere: noi abbiamo scelto patate bollite e schiacciate con burro, sale e prezzemolo.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***7 marzo***

1969
RICETTA ORIGINALE

Fare rosolare in un po' d'olio di oliva uno spicchio d'aglio. Toglierlo. Infarinare appena dopo averli spalmati con un velo di senape dei filetti di merluzzo congelati, fatti prima rinvenire. Dorarli leggermente nell'olio, da una parte e dall'altra. Spargere su di essi un battuto finissimo di rosmarino, con noce moscata grattugiata e un pizzichino quasi impercettibile di cannella. Distribuire su ogni filetto uno o due fiocchetti di burro e un pizzico di sale (o dado per brodo), irrorare abbondantemente di vino bianco. Portare a bollore, poi coprire il tegame e abbassare il fuoco. Dopo sette minuti togliere il coperchio e cuocere per altri tre minuti, distribuendo sui filetti di merluzzo il sugo di cottura.

Le pagine di apertura della rubrica "I Gentlemen chefs" dedicata al regista Ermanno Olmi. In alto, la copertina del numero di giugno 1969.

Che cosa è cambiato

Abbiamo riproposto la ricetta di Olmi proprio come lui l'aveva suggerita. Con un'unica variante: noi abbiamo scelto di utilizzare pesce fresco anziché surgelato, poiché, diversamente da Ermanno Olmi, abbiamo potuto fare la spesa! La vera differenza tra oggi e ieri, dunque, come spesso accade, sta soprattutto nella stesura della ricetta: oggi la lista e le quantità degli ingredienti sono riportate in modo più dettagliato e preciso, e i procedimenti spiegati con maggiori particolari, senza dare quasi più per scontato il "sapere" delle massaie.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***21 marzo***

SALUTE *al* BICCHIERE

Il benessere non è mai stato così appetitoso. Inedite e facilissime quattro ricette tutte **VEGETALI**. Di grande effetto anche per un buffet

A CURA DI ANGELA ODONE
RICETTE FABIO ZAGO
STYLING BEATRICE PRADA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

"Mangia e bevi" di lattuga e mini banane

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g lattuga
100 g infusione di tè verde
8 mini banane
mandorle a lamelle
limone – sale

FRULLATE *in crema 200 g di lattuga (conservate il cuore per completare il bicchiere) e 4 mini banane con il succo di mezzo limone, il tè e un pizzico di sale.*
AFFETTATE *le altre banane e passatele nel succo di limone.*
SFOGLIATE *il cuore della lattuga che avete tenuto da parte.*
DISTRIBUITE *la crema di lattuga e banana nei bicchieri, completate con le fettine di banana, mandorle a lamelle e foglie di lattuga.*

Centrifugato di verdure miste con "panzanella"

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g pomodori
150 g peperone giallo mondato
80 g pane a dadini – **12** mozzarelline
1 cetriolo pelato – basilico – aceto balsamico – olio extravergine di oliva
sale – pepe nero

TAGLIATE *a dadini 100 g di pomodori.*
CENTRIFUGATE *500 g di pomodori con 3/4 di cetriolo, la metà del peperone e 4 foglie di basilico. Condite con sale, pepe e olio.*
TAGLIATE *il resto del cetriolo e del peperone in tocchi. Infilzate le mozzarelline su 4 stecchi.*
MESCOLATE *i tocchi di verdura con il pane e condite con olio, sale, pepe e aceto balsamico. Distribuite nei bicchieri, unite il centrifugato, gli stecchi e decorate a piacere.*

Crema di ceci, yogurt, limone e menta

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
340 g yogurt greco
215 g ceci lessati
4 fettine di pane integrale
limone – menta
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SPREMETE *il succo di mezzo limone.*
FRULLATE *i ceci con 100 g di acqua e 80 g di yogurt, il succo di limone, un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe: dovrete ottenere una crema liscia e abbastanza densa.*
DISTRIBUITE *la crema nei bicchieri, unite una fettina di pane in ognuno, completate con una noce di yogurt greco, scorza di limone grattugiata e qualche fogliolina di menta. Decorate a piacere.*

Pesche e ginger ale con gelato al cocco

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg pesche – succo di limone – zucchero di canna – ginger ale (bevanda gassata a base di zenzero) – gelato al cocco
pepe di Sichuan

ELIMINATE *il nocciolo delle pesche, tagliatele a tocchi e raccoglietele in una ciotola; spruzzatele di succo di limone, insaporitele con un paio di cucchiai di zucchero di canna e lasciatele riposare in frigo per 10′.*
DISTRIBUITE *le pesche nei bicchieri, versate il ginger ale freddissimo, unite una pallina di gelato al cocco e completate con qualche grano di pepe di Sichuan. Decorate a piacere.*

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri LSA International, cucchiaino e stecchi di legno CHS Group.

L'INDICE *dello* CHEF

75 RICETTE PROVATE PER VOI

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare **l'impegno e il tempo** di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

LEGENDA
★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti
Senza glutine
Vegetariana
Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

I nostri PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi.
Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: **www.lacucinaitaliana.it**

Alessi
www.alessi.it

Authentics da Est11
www.est11-firenze.com

Berndes
distr. Alluflon
www.berndesitalia.com

Bormioli Rocco
www.bormiolirocco.com

Ceramiche Nicola Fasano
www.fasanocnf.it

CHS Group
www.chsgroup.it

Delica da Belnotes
www.belnotes.com

Essent'ial
www.essent-ial.com

Fazzini
www.fazzinihome.com

fiorirà un giardino®
www.fioriraungiardino.com

Kenwood
www.kenwood.it

Kunzi
www.kunzi.it

LSA International
www.lsa-international.com

Made a mano
www.madeamano.com

Marino Paint & Wallpapers
www.marinodecorazioni.it

Mario Luca Giusti
www.mariolucagiusti.com

Maxwell & Williams
distr. Cristallerie Livellara
www.livellara.com

Menu
da Belnotes
www.belnotes.com

Moneta
www.moneta.it

Moronigomma
www.moronigomma.it

Rina Menardi
www.rinamenardi.com

Rosenthal
www.rosenthal.de

Seletti
www.seletti.it

Society by Limonta
www.societylimonta.com

Termozeta
www.termozeta.com

Tescoma
www.tescomaonline.com

Tessilarte
www.tessilarte.it

TFA
distr. Schönhuber
www.schoenhuber.com

Tupperware
www.tupperware.it

Villeroy & Boch
www.villeroy-boch.it

Y'a Pas Le Feu Au Lac da Yoox
www.yoox.com

Errata corrige: le mozzarelle del servizio "Mozzarella I love you!" pubblicato sul numero di maggio sono state fornite dal Caseificio Anteo di Castrocielo (FR). Ringraziamo ora gli interessati scusandoci per la mancata segnalazione.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***, oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
* *il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39.02.45467962 - fax +39.02.45467231. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 63,00	€ 80,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 34,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
WIRED	12	€ 68,00	€ 78,00
MYSELF	12	€ 55,00	€ 78,00

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO
Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Editorial Director FRANCA SOZZANI
Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO
Deputy Managing Director FEDELE USAI

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI
Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO
Communications Director LAURA PIVA
Production Director BRUNO MORONA
Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA
Human Resources Director CRISTINA LIPPI
Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI
Financial Controller LUCA ROLDI

In the USA: The Condé Nast Publications Inc.
Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.
CEO: CHARLES H. TOWNSEND
President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.
Editorial Director: THOMAS J. WALLACE
Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International Ltd.
Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE
President: NICHOLAS COLERIDGE
Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT
President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE
President, New Markets: CAROL CORNUAU
Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT
President and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA
Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY
Director of Planning: JASON MILES
Director of Talent: THOMAS BUCAILLE
Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division
President: FRANCK ZAYAN

The Condé Nast Group of Magazines includes:
US
VOGUE, ARCHITECTURAL DIGEST, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, VANITY FAIR, BON APPÉTIT, CN TRAVELER, ALLURE, WIRED, LUCKY, TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, W, DETAILS, GOLF DIGEST, GOLF WORLD
UK
VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CN TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED
France
VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE
Italy
VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CN TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, GQ STYLE, WIRED, VOGUE ACCESSORY, MYSELF, LA CUCINA ITALIANA
Germany
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED
Spain
VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIÑOS, SPOSABELLA, CN TRAVELER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, SPOSABELLA PORTUGAL, AD, VANITY FAIR
Japan
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING
Taiwan
VOGUE, GQ
Russia
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CN TRAVELLER, ALLURE
Mexico and Latin America
VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA
India
VOGUE, GQ, CN TRAVELLER, AD
Published under Joint Venture:
Brazil
Published by Edições Globo Condé Nast S.A.
VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE
Spain
Published by Ediciones Conelpa, S.L.
S MODA
Published under License:
Australia
Published by NewsLifeMedia
VOGUE, VOGUE LIVING, GQ
Bulgaria
Published by S Media Team Ltd.
GLAMOUR
China
Published under copyright cooperation by China Pictorial
VOGUE, VOGUE COLLECTIONS
Published by IDG
MODERN BRIDE
Published under copyright cooperation by Women of China
SELF, AD, CN TRAVELER
Published under copyright cooperation by China News Service
GQ, GQ STYLE
Czech Republic and Slovakia
Published by CZ s.r.o.
LA CUCINA ITALIANA
Germany
Published by Piranha Media GmbH
LA CUCINA ITALIANA
Hungary
Published by Axel Springer-Budapest Kiadói Kft.
GLAMOUR
Korea
Published by Doosan Magazine
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE
Middle East
Published by Arab Publishing Partners EZ-LLC
CN TRAVELLER
Poland
Published by Burda International Polska.
GLAMOUR
Portugal
Published by Edirevistas Sociedade de Publicações, S.A.
VOGUE, GQ
Romania
Published by Mediafax Group S.A.
GLAMOUR, GQ
South Africa
Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.
HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE
The Netherlands
Published by G + J Nederland
GLAMOUR, VOGUE
Published by F&L Publishing Group B.V.
LA CUCINA ITALIANA
Thailand
Published by Serendipity Media Co. Ltd.
VOGUE
Turkey
Published by Doğuş Media Group
VOGUE, GQ
Published by MC Basim Yayin Reklam Hizmetleri Tic. LTD
LA CUCINA ITALIANA
Ukraine
Published by Publishing House UMH LLC.
VOGUE

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Ettore Mocchetti. Copyright © 2014 per le Edizioni Condé Nast. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A.è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati € 12,00 incluse spese di spedizione. Custodia per 12 numeri €14,90 incluse spese di spedizione. Per informazioni: tel.. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7607 del 18-12-2013

A COLORI

VIVACITÀ E FRESCHEZZA
Nelle insalate e nei piatti freddi contro il caldo dell'estate

Non perdete il numero di LUGLIO

A TUTTA PASTA
I primi piatti più saporiti tra novità e tradizione

CON FANTASIA
Intriganti spuntini per un pieno di gusto

GHIACCIOLI E GRANITE
La frutta che ristora, meravigliosa bontà in versione ghiacciata

Una SIGNORA del VINO

Ambasciatrice del Cerasuolo di Vittoria e del **TERRITORIO RAGUSANO**, è anche impegnata per WE-Women for Expo, un progetto internazionale, tutto al femminile

DI DANIELA GUAITI

GAETANA JACONO

Determinata ma insieme fresca e leggera, come i vini che produce: Gaetana Jacono è al timone di Valle dell'Acate, una tra le più importanti aziende nel panorama vinicolo della Sicilia sudorientale. Innamorata del suo lavoro e della sua terra, Gaetana è brand ambassador del Cerasuolo di Vittoria e del territorio ragusano. E ancora nel ruolo di "ambasciatrice" si impegna per Expo Milano 2015: è infatti Ambassador di "WE-Women for Expo", un progetto che vede donne di tutto il mondo agire insieme per il diritto al cibo. Sua è l'idea di raccogliere da ogni donna dell'Associazione Le Donne del Vino una "ricetta di cucina – ricetta per la vita", per partecipare a WE: piatti che vengono dalla storia di famiglia, dal legame con il territorio.

Nome Gaetana. ***Cognome*** Jacono. ***Professione*** Imprenditrice del vino.
Il tuo motto Energia e determinazione, ma sempre con un sorriso!
Il tuo motto in cucina Fantasia e intelligenza.
Se fossi un piatto saresti La granita di limone e gelsi.
Il tuo piatto preferito Il pesce crudo e il cioccolato fondente.
Il piatto che detesti Il fegato: non riesco a sentirne l'odore, e gli odori sono tutto per me!
La tua bevanda preferita... Che domande! Il Cerasuolo di Vittoria.
Il tuo ristorante preferito In Sicilia ne ho tanti: i loro piatti parlano della mia terra e un po' di me...
Il tuo libro di cucina preferito I classici, Artusi e *Il Cucchiaio d'Argento*, ma il mio libro "vero" di cucina sono i quaderni di mia nonna.
Qual è la "tua" ricetta? I geli di Sicilia, dolci semplici fatti con il succo della frutta (anguria, agrumi o mandorle) e amido di grano: dolci naturali, con un legame diretto con la terra, senza fronzoli.
Nutrire, compito storicamente femminile: come si rinnova oggi? Il cibo è etica, modernità e salute: il consumo energetico che comporta, la genuinità degli ingredienti, la loro provenienza, il rispetto della stagionalità. Sono concetti chiave di Expo; e le donne, che da sempre fanno la spesa, sono le migliori ambasciatrici di questi concetti. Sono loro ad avere le chiavi del prolungamento della vita.
Quale opportunità rappresenta per te l'Expo? L'attenzione al binomio cibo e vino è fondamentale nel nostro Paese.
Lo strumento che non può mai mancare in cucina Le mani.
Il tuo successo ai fornelli Pasta con bottarga, scorza di limone e arance.
Il tuo approccio alla ricetta, fedele o anarchico? Anarchico e creativo, un po' come me.
Da quando conosci **La Cucina Italiana*?*** Da tutta la vita: era il giornale di mia nonna Gaetana, da cui ho ereditato nome e carattere.
Che cosa ti piace di **La Cucina Italiana*?*** È autorevole ma per tutti.
Cerchi una ricetta: riviste, web, smartphone o tablet? Consulto tutto perché sono curiosa e perfezionista.
Un saluto per la redazione? Siate sempre pieni di orgoglio per questo nostro grande patrimonio: la cucina italiana (e il buon vino, naturalmente).